

Гари Крэйг

EFT

Техника эмоциональной свободы

Акупрессура и депрограммирование подсознания

Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2011

УДК 611.08 + 612.8
ББК 28.071
К85



Gary Craig
«EFT: Emotional Freedom Technigues»
Перевод с английского *О. И. Горбуненко*
под редакцией *А. В. Черниковой*
Оформление обложки *И. А. Лаптевой*

Крэйг Г.

К85 Техника эмоциональной свободы. Акупрессура и депрограммирование подсознания. — СПб.: ИГ «Весь», 2011. — 160 с. — (*Проработка*).
ISBN 978-5-9573-2341-9

Большинство из нас проживают всю жизнь, нося с собой целый багаж страхов, обид и физических недугов. Но стоит ли нам в действительности носить этот груз, если есть методы, позволяющие легко от них избавиться?

В этой книге представлен метод, основанный на принципах традиционной восточной медицины (акупрессура) и западной психологии (депрограммирование сознания). Он был создан американским инженером Гари Крэйгом в 90-х годах, и уже в течение двадцати лет не теряет популярности!

Базовая процедура метода включает в себя стимуляцию определенных точек акупрессуры при концентрации внимания на аспекте проблемы. Метод Гари Крэйга применяют при состоянии тревоги и волнения, физической боли, фобиях, зависимостях, бессоннице, навязчивых мыслях и других психологических и физических симптомах. Это простой и в то же время эффективный метод психологической помощи, которым может овладеть каждый!

Для широкого круга читателей.

УДК 611.08 + 612.8
ББК 28.071

Тематика: Медицинская литература / Популярная и нетрадиционная медицина / Болезни и их лечение

Ранее книга выходила под названием «Техника эмоциональной свободы. Практическое руководство».

ISBN 978-5-9573-2341-9
ISBN 978-1-60415-030-8 (США)

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступая в чертог возможностей исцеления

Вечер вторника, я один дома. В мое окно тихо стучит мелкий дождь. А сам я пишу эти строки...

Длившуюся два года работу над руководством по технике эмоциональной свободы[1] (ТЭС) можно считать завершенной. Пять минут назад из моих глаз покатились слезы. Потому что в это мгновение пришло осознание того, почему именно я стал автором этого руководства. Если говорить точнее, я всегда знал,

---

[1] *Техника эмоциональной свободы, или техника эмоционального освобождения* (англ. Emotional Freedom Technique, EFT) — одна из меридианных энергетических техник, основанная на принципах традиционной восточной медицины (акупрессура) и западной психологии. ТЭС была создана американским инженером Гари Крэйгом в 90-х годах на основе техники доктора Роджера Каллахана Thought Field Therapy (терапия мысленных полей). Технику эмоциональной свободы иногда называют «иглоукалывание без иголок» или «эмоциональная версия иглоукалывания». Базовая процедура ТЭС заключает в себе стимуляцию определенных точек акупрессуры при концентрации внимания на аспекте проблемы. ТЭС применяют при состоянии тревоги и волнения, физической боли, фобиях, зависимостях, бессоннице, навязчивых мыслях и других психологических и физических симптомах. — *Примеч. ред.*

почему должен создать его, но не знал, как. И вот теперь мне удалось облечь свои мысли в слова. Мой рассказ перед вами.

Пять минут назад я пересматривал видео, отснятое совместно с моим ассистентом Адрианной Фоули в лос-анджелесском отделении Управления по делам ветеранов. В течение шести дней, проведенных там, мы использовали ТЭС, чтобы помочь ветеранам Вьетнама преодолеть жуткие воспоминания о войне. Эти люди страдают от посттравматического стрессового расстройства[1] (ПТСР), которое входит в число наиболее тяжелых эмоциональных расстройств. Изо дня в день им вновь и вновь приходится переживать ужасы войны, словно наяву слыша приказы стрелять в безоружных мирных жителей (в том числе и в маленьких детей), а затем сбрасывать трупы в траншеи; видеть смерть своих близких друзей или их расчлененные тела. Эхо канонады, грохота разрывающихся бомб и душераздирающих криков наполняет их головы днем и ночью. Их то и дело бросает в пот. Временами они плачут. Их преследуют головные боли и панические атаки. Они подавлены, они страдают. Их переполняют страхи и фобии. Они боятся ложиться спать из-за ночных кошмаров. Иногда только наркотики способны отвлечь от этого непрекращающегося ужаса войны. Многие ветераны находятся под наблюдением врачей уже двадцать лет, но едва ли испытывают хотя бы малейшее облегчение.

«Совместными усилиями мы возведем внутри вас мост, ведущий в страну душевного покоя».

Я все еще помню ощущение возбуждения, переполнявшего меня, когда мы с Адрианной получили приглашение от Управления по делам ветеранов познакомить солдат с возможностями ТЭС. Нас ни в чем не ограничивали, и мы могли проводить занятия с этими людьми в любой удобной для нас форме. Для

---

[1] *Посттравматическое стрессовое расстройство* (ПТСР, «вьетнамский синдром») — психологическое состояние, которое возникает в результате психотравмирующих ситуаций, выходящих за пределы обычного человеческого опыта и угрожающих физической целостности субъекта или других людей. Отличается пролонгированным воздействием, имеет латентный период и проявляется в период от шести месяцев до десяти лет после перенесенной однократно или повторяющейся психологической травмы. — *Примеч. ред.*

ТЭС это должно было стать настоящим испытанием на прочность. Мы полагали, что даже если все, чего мы сможем добиться, — это привнести скромные, но заметные перемены в жизнь этих полностью выбитых из колеи людей, метод уже можно будет признать успешным и действенным для остальных. Но действительный результат превзошел все наши ожидания.

Мы не получали никакого вознаграждения от Управления по делам ветеранов. В его бюджете не было статьи расходов на помощь со стороны. Более того, мы из собственного кармана оплачивали авиабилеты и пребывание в отелях, за свой счет питались и арендовали автомобили. Но это нас не беспокоило. Мы бы заплатили и больше — за предоставленный нам шанс.

Видео, которое я просматривал, содержало обзор всего, что происходило в течение тех шести дней. Одна его часть была полностью посвящена Ричу, который, страдая от посттравматического стрессового расстройства, уже семнадцать лет находился под наблюдением врачей. Его терзали разные симптомы: более сотни навязчивых воспоминаний о войне, большинство из которых оживали в его голове каждый день; боязнь высоты, развившаяся как результат пятидесяти прыжков с парашютом; а также бессонница, заставлявшая каждую ночь проводить в ожидании сна по три-четыре часа, и это при том, что Рич принимал сильнодействующие снотворные препараты. После применения ТЭС от этих проблем не осталось и следа!

Как и большинству людей, Ричу с трудом верилось, что эти странные на первый взгляд процедуры принесут результат. Но он согласился попробовать. Для начала мы сконцентрировали внимание на страхе высоты. И после пятнадцати минут работы с ТЭС он исчез. Чтобы убедиться в этом окончательно, Рич поднялся на несколько этажей, вышел на пожарную лестницу и посмотрел вниз — к его изумлению, никакой панической реакции не последовало. Затем мы направили ТЭС на некоторые наиболее напряженные воспоминания о войне и в течение часа успешно их нейтрализовали. Конечно, они сохранились в его памяти, но больше не несут травмирующей эмоциональной нагрузки.

Мы обучили Рича необходимым техникам (так же, как обучим и вас), с тем чтобы он мог самостоятельно проработать оставшиеся военные воспоминания. Через несколько дней все они были «обезврежены» и больше его не беспокоили. В резуль-

тате отступила и бессонница, а вместе с этим отпала необходимость ее медикаментозного лечения под наблюдением врача.

Спустя два месяца я разговаривал с Ричем по телефону, и он по-прежнему был свободен от проблем. Вот она — настоящая эмоциональная свобода. Вот он — конец многолетних мучений. Как будто человек только что освободился из тюремного заключения. А я был тем избранным, кто передал ему ключи. Что за чувство!

Затем были Роберт, Гари, Фи́лип и Ральф. Все они страдали от болезненных воспоминаний о войне. В считанные минуты ТЭС лишала воспоминания, которые мы прорабатывали, эмоциональной нагрузки. Видя улыбки на лицах этих людей и слыша слова благодарности, я был готов плакать от радости.

Далее — видеоинтервью с Энтони. Он настолько страшился своих военных впечатлений, что долгое время боялся появляться в публичных местах, например, заходить в ресторан. Ему представлялось, что вслед за ним туда ворвется вьетконговец и откроет огонь из АК-47[1]. От одной мысли об этом он весь холодел. Хотя, несомненно, вполне осознавал, насколько она нелогична и неправдоподобна. Вот только страх от этого ничуть не становился меньше. Такова уж природа ПТСР.

Прибегнув к помощи ТЭС, Энтони отважился пойти с нами в полный народу ресторан и, как сам он выразился, «не испытал беспокойства ни на грош». Все мы (Адрианна, Энтони и я) непринужденно шутили и смеялись и не спешили быстрее закончить обед, несмотря на то что в ресторане в это время было более двухсот человек. Энтони был совершенно безмятежен. Его страх ушел. И я вновь не могу в полной мере передать, какое возникает чувство, когда тебе удается так сильно изменить чью-то жизнь.

Чуть позже, говоря в камеру, он на мгновение задумался, прежде чем произнес: «Бог благословил меня, клянусь. Я думаю, это был мой день — когда я встретился с вами, ребята». Когда я смотрел это видео, слезы счастья бежали по моему лицу.

ТЭС отводит общечеловеческим ценностям достойное высокое место.

---

[1] *АК-47* — международное обозначение автомата Калашникова образца 1947 года. — *Примеч. ред.*

Теперь вы можете отчетливо представить, что подвигло меня написать это руководство. Бог благословил меня, клянусь! Настал мой день — когда я встречаюсь с вами!

Совместными усилиями мы возведем внутри вас мост, ведущий в страну душевного покоя. Построенный однажды, этот мост станет для вас подспорьем на всю жизнь. С его помощью вы сможете передавать уже обретенную вами эмоциональную свободу и радость другим людям. Этот мост нерушим. Подобно золоту, он не ржавеет, не тускнеет и не ветшает. Он всегда будет в вашем распоряжении.

Вот-вот мы с вами отправимся в путешествие за эмоциональной свободой. Я обещаю, что вы испытаете нечто такое, чего с вами еще никогда не было. Но это не сказочный полет на ковре-самолете, завершающийся, как только развеются чары. Это реальное путешествие, которое принесет реальные результаты, в чем уже убедились наши ветераны. Вы действительно разовьете способность освобождаться от страхов, фобий, травмирующих воспоминаний, гнева, чувства вины, непреходящего горя и других ограничивающих вашу внутреннюю свободу эмоций. И для этого не потребуется в течение многих лет прилежно и неторопливо грызть гранит науки и делать обременительные материальные вложения. Зачастую даже самые тяжкие отрицательные эмоции можно преодолеть за считанные минуты.

Освойте приемы, описанные на этих страницах, и ваш взгляд на процесс исцеления больше никогда не будет прежним, потому что вы почувствуете разницу. Поверьте множеству самых разных людей и многочисленным источникам, утверждающим, что ТЭС дает результаты, которых невозможно добиться никакими иными методами.

В дальнейшем, я уверен, врачи, овладевшие ТЭС, дважды подумают, прежде чем назначать различные лекарства, прибегать к хирургическому вмешательству, облучению и другим подобным методам в качестве первой помощи при решении проблем физического здоровья. «Почему бы для начала не попробовать ТЭС?» — этот вопрос то и дело повторяют люди, знакомые с этим удивительным методом. Те, кто имеет опыт применения ТЭС, знают, что она часто влечет за собой полное физическое исцеление. У многих пациентов улучшалось зре-

ние, полностью проходили головные боли, у раковых больных снижалась интенсивность боли и исчезали некоторые симптомы. Это объясняется тем, что ТЭС направлена на выявление и преодоление тех причин заболевания, которые западная медицина почти полностью игнорирует, — это эмоции и нарушения в системе энергетических меридианов тела. В то время как для тех, кто практикует ТЭС, они находятся в центре внимания, как вы узнаете из данного руководства.

В этой книге делается акцент именно на эмоциональном исцелении как важнейшей составляющей физического здоровья. Я не преуменьшаю значение соматического лечения, которое так же значительно, как и причины, порождающие заболевание. Я считаю, что в основе всех заболеваний лежит эмоциональная и энергетическая подоплека. И независимо от того, как заболевание проявляется, физически или эмоционально, нам необходимо понять и разобраться в нем.

Являясь сторонником широкого использования ТЭС, я, тем не менее, понимаю важность использования соматического оздоровления. И я не настаиваю на том, что ТЭС может заменить квалифицированную медицинскую помощь.

Обращение к врачам общей практики, специалистам, министрам и прочим членам медицинского сообщества

В данном руководстве описаны техники, которые кардинально отличаются от традиционных методов лечения. Используемые должным образом, эти техники способны в несколько раз усилить ваши способности. Поскольку эта книга адресована как специалистам, так и непрофессионалам, я очень старался представить этот замечательный инструмент оздоровления как имеющий большое практическое значение. Я намеренно уходил от сложного для понимания тяжеловесного наукообразного стиля, который характерен для учебников. В книге выдержаны такие параметры, как точность и полнота, свойственные профессиональному подходу, вместе с тем в ней можно встретить и некоторые аналогии, а также графики. Характер изложения материала достаточно нетрадиционен, так же как нетрадиционна

сама техника эмоциональной свободы. Если вы ищете чего-то обычного, вам стоит поискать другую книгу.

Придерживайтесь здравого смысла

Руководствуйтесь здравым смыслом, и вам не придется ожидать каких-либо отрицательных результатов при использовании ТЭС. Это обусловлено следующими причинами:

- никаких хирургических процедур;
- никаких игл;
- никаких пилюль и иных химических препаратов;
- никакого давления на тело.

Вместо этого — несколько безвредных приемов, таких как легкое постукивание, негромкое пение, счет и вращение глазами. Одно из замечательных свойств ТЭС (и многих ее собратьев) заключается в том, что для большинства людей ее использование является совершенно безболезненным или почти безболезненным. Безболезненность и простота применения позволяют врачам с легкостью обучать пациентов тому, как самостоятельно использовать ТЭС в домашних условиях. Преподаватели обучают ей своих студентов; спортивные тренеры осваивают ее приемы со своими воспитанниками; родители используют ее, чтобы помочь своим детям; врачи изучают ее с тем, чтобы управлять болью своих пациентов; массажисты дополняют ею стандартные процедуры, чтобы добиться более устойчивых результатов; духовные учителя преподносят ее людям, нуждающимся в помощи; хиропрактики, иглотерапевты и гомеопаты советуют своим пациентам самостоятельно использовать этот метод, чтобы усилить терапевтический эффект своих практик. В настоящее время более ста тысяч пациентов применяют ТЭС, при этом количество жалоб не превышает одного процента.

Время от времени кто-то сообщает о легкой тошноте, и всего несколько человек пожаловались на ухудшение состояния. Но поскольку сообщения такого рода поступают крайне редко, возникает сомнение в том, что именно ТЭС явилась при-

чиной проблемы. Стоит заметить, что у некоторых людей одно лишь упоминание о существующей проблеме вызывает тошноту или ухудшение самочувствия. И это происходит независимо от того, практикуют они ТЭС или нет.

Развитие ТЭС только начинается, и нам есть чему поучиться. Это позволяет предположить, что для кого-то данный метод действительно может быть вреден. Конечно же, вам следует использовать ТЭС с определенной осторожностью. И все же очаровательная простота процедур дает основание для энтузиазма. Что же перевесит — энтузиазм или робкие предостережения здравого смысла?

Во-первых, *не следует* использовать метод, работая с людьми, имеющими серьезные проблемы со здоровьем, до тех пор, пока вы не накопите необходимого опыта. Некоторые пациенты были так глубоко травмированы или испытали на себе столь невыносимую жестокость, что в результате у них развились серьезные психические проблемы, такие как раздвоение личности, паранойя, шизофрения и тому подобные. И хотя ТЭС может принести пользу даже в тяжелейших случаях, только компетентные профессионалы, имеющие опыт лечения подобных заболеваний, могут практиковать этот метод при взаимодействии с психически больными людьми. Почему? Потому что в процессе использования ТЭС может произойти освобождение от подавленных глубинных эмоций, при котором пациент способен выйти из-под контроля. Во время абреакции[1] многие пациенты неуправляемы и могут травмировать себя и окружающих, иногда им требуются сильные успокаивающие средства и даже госпитализация. Это явно не тот случай, когда за дело стоит браться новичку. Не имеет значения, насколько вы уверены в том, что владеете приемом постукивания. К слову сказать, мы

---

[1] *Абреакция* (от англ. *abreaction*) — способ осознания подавленных эмоциональных реакций (как правило, в присутствии аналитика) с помощью пересказа и повторного переживания травмирующего события. Состояние, напоминающее катарсис. По словам К. Г. Юнга, абреакция — это «повторное драматическое проигрывание травматизировавшего человека события, краткое, но эмоциональное его переживание в бодрствующем или гипнотическом состоянии, излияние чувств, пересказ, лишающий пережитый травматический опыт болезненной эмоциональной силы, способности вызывать психическое расстройство». — *Примеч. пер.*

все еще не знаем наверняка, приводит ли к абреакции постукивание как таковое, или это состояние бывает спровоцировано негативным исходом прошлых событий, ввергающих человека в пучину болезненных воспоминаний из собственной жизни.

Во-вторых, в некоторых случаях у людей, прошедших через процедуру ТЭС, освобождение от болезненных воспоминаний сопровождается слезами или другими схожими реакциями. Также может усилиться физическая боль, по крайней мере, на короткий срок. Опытный и искусный профессионал оценивает такие реакции как нормальные и продолжает должным образом использовать ТЭС, чтобы привести пациента к закономерному их исходу. Иногда подобные реакции повторяются. В таких ситуациях необходимо прежде всего сохранять здравомыслие.

Если самостоятельное использование ТЭС в домашних условиях сопровождается бурной реакцией, вам необходимо обратиться за помощью к опытному специалисту-практику.

Легкий путь использования этой книги

Прошу вас, потрудитесь внимательно изучить данный раздел. Это сэкономит ваше время и поможет увеличить эффективность работы ТЭС.

По-человечески мне понятно (я и сам такой), что, взявшись за прочтение этого руководства, вы захотите бегло пролистать его, с тем чтобы получить общее представление о содержании, а затем погрузиться в чтение глав, где описаны конкретные случаи из практики. Но если вы действительно серьезно намерены овладеть ТЭС, вам необходимо последовательно изучить эту книгу. Например, методы, о которых рассказано во второй ее части (те, что позволяют сократить продолжительность лечения на пятьдесят процентов), базируются на концепции, описанной ранее. Вы не сможете освоить их до тех пор, пока весь материал не будет последовательно изучен. Кроме того, такие важные термины, как «аспекты», «психологическое реверсирование» и «энергетические токсины», не могут быть правильно поняты без определенной подготовки. По этой причине я настоятельно рекомендую вам (даже если вы являетесь опытным врачом) осваивать материал именно в том порядке, в котором

он представлен в книге. Это действительно самый легкий путь. А беспорядочное чтение — это трудный путь.

Итак, выбираем легкий путь изучения ТЭС. Вам следует прочитать первую часть книги раздел за разделом. Важнейшая ее глава называется «Базовый рецепт». В ней шаг за шагом рассматривается фундаментальный процесс излечения посредством ТЭС. Из этой главы вы почерпнете информацию о том, что лежит в основе ТЭС. Изучив вторую часть книги, вы, тем не менее, узнаете, что использовать базовый рецепт во всей полноте придется не слишком часто. Почти всегда бывает достаточно избранных приемов. И все же вам необходимо выучить базовый рецепт целиком как основу, и только после этого вы сможете эффективно использовать отдельные методы и овладеете искусством ТЭС.

Пройдя первую половину пути, можно ступить на вторую — чтобы так же, шаг за шагом, изучить и ее. Из второй части книги вы узнаете о некоторых препятствиях, которые, возможно, поджидают вас на пути к совершенству — например, об энергетических токсинах, а также о более экономичных методах, позволяющих использовать ТЭС максимально эффективно и достигать желаемых результатов значительно быстрее.

В приложения включены статьи автора и схемы эффективного использования ТЭС.

Книга в целом посвящена базовым приемам ТЭС. Я настоятельно рекомендую вам последовательно освоить все этапы данного курса, вместо того чтобы «просто читать» эту книгу. Чем основательнее вы подойдете к изучению и освоению метода, тем более впечатляющих результатов сможете добиться.



Часть I

ТЭС

Эта часть книги посвящена основам техники эмоциональной свободы (ТЭС). Также в ней рассмотрены последовательные этапы приведения этого метода в действие. Конкретные способы его использования и другие разработанные нами концепции представлены во второй части, однако, прежде чем перейти к ней, необходимо внимательно изучить эту.

Глава 1

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ТЭС И ЭТОЙ КНИГИ

Эмоциональная свобода — Простота — Здоровый скептицизм — Случаи из практики — Повторение

Эмоциональная свобода

Возможно, мне следует быть несколько скромнее, но все же я осмелюсь предположить, что ТЭС принесет драматические перемены в вашу жизнь. Я пойду дальше и скажу, что по значимости эта техника может конкурировать с Декларацией независимости[1]. Для некоторых людей она и стала (или станет) персональной Декларацией независимости. Под независимостью я подразумеваю:

- свободу от негативных эмоций, то есть свободу, позволяющую вам процветать и преодолевать любые скрытые препятствия, мешающие самореализации;

[1] *Декларация независимости США* (*United States Declaration of Independence*) — исторический документ, в котором британские колонии в Северной Америке объявили о своей независимости от Великобритании. Принят Вторым Континентальным конгрессом 4 июля 1776 года. День принятия Декларации отмечается в США как главный государственный праздник — День независимости.

- свободу от многолетних сомнений, гнева, горьких сожалений в связи с потерей любимого человека, тяжелых воспоминаний, связанных с сексуальным или с каким-то иным пережитым насилием;
- свободу зарабатывать больше денег, совершать деловые звонки, начать новый бизнес, стать настоящим мастером игры в гольф, сбросить лишний вес, с легкостью сходиться с людьми, стать известным оратором, певцом или комедиантом;
- свободу от беспокойства, которое заставляет вас искать утешения в пилюлях, алкогольных напитках, курении или бесконечных набегах на холодильник;
- свободу легко выражать свою любовь и шагать по жизни грациозно и уверенно;
- свободу от изматывающих страхов, фобий, приступов паники, посттравматических стрессовых расстройств, зависимости, депрессии, чувства вины, а еще... еще... еще...

Как я уже сказал, мне представляется, что ТЭС принесет кардинальные перемены в вашу жизнь. В этой технике вы не обнаружите никакого сходства с растянутыми во времени, медленно приподнимающими завесу тайны, простирающуюся над вашей жизнью, методами психотерапии из серии: «Итак, голубчик, что вы можете мне о себе поведать». Никаких пилюль. Никакого болезненного возвращения к травмирующим событиям. И на это не уйдут месяцы и годы. Нет, нам понадобится всего лишь малая толика того времени, которое обычно занимает традиционный сеанс психотерапии. Возможно, всего несколько минут. Благодаря ТЭС люди просто сбрасывают с себя эмоциональный багаж, как правило, навсегда, и продолжают идти по жизни легко и непринужденно.

В основе ТЭС лежит идея о том, что дисбаланс в энергетической системе организма оказывает значительное воздействие на психологическое состояние человека. Устранение этого дисбаланса посредством постукивания по определенным точкам тела часто приводит к быстрому исцелению. Говоря «быстрое исцеление», я подразумеваю, что большинство проблем исчезают за считанные минуты. Вы найдете множество подтверждений этому в описанных в книге историях конкретных людей.

Существует совсем немного проблем, для устранения которых нужны две или три непродолжительные сессии. В самых сложных случаях требуется от нескольких дней до нескольких недель; но их, к счастью, совсем мало.

Простота

Это руководство не претендует на то, чтобы посвятить вас во все сложные нюансы совершенных открытий. Чтобы познакомиться с ними, хотя бы поверхностно, вам потребовалось бы проштудировать сотни страниц и погрузиться в изучение таких высоких сфер, как квантовая физика и теория морфогенетических полей. Однако я уже прошел через это и теперь смог создать простое, но при этом отлично работающее пособие, понятное и доступное любому человеку.

Осваивать ТЭС — это почти то же самое, что учиться водить автомобиль. Вам не надо основательно знать физику, химию, математику и до тонкостей разбираться в устройстве машины, чтобы заставить ее двигаться в нужном вам направлении. Но вы должны знать, для чего нужны педали газа и тормоза, руль и рычаг переключения передач. Эти базовые знания позволяют вам свободно передвигаться по любым дорогам.

Моя задача заключается в том, чтобы выделить и извлечь из сложного комплекса информации об интересующем нас предмете самое главное и описать ТЭС как совокупность нескольких простых для исполнения и легких для понимания приемов («педаль газа», «педаль тормоза» и так далее). Чем короче, точнее и конкретнее окажутся эти описания, тем проще вам будет в них разобраться и тем легче использовать на практике. Чтобы сделать книгу еще более доступной для понимания, я щедро приправил ее захватывающими отчетами о конкретных случаях из практики, иллюстрациями и образными аналогиями, которые, без сомнения, делают каждый аспект ТЭС ясным и очевидным.

Здоровый скептицизм

Любые новаторские идеи общество встречает скептически, поскольку они угрожают подорвать устоявшиеся представле-

ния. Так же и ТЭС стала своего рода бельмом на глазу для сторонников традиционной точки зрения на психологическое и эмоциональное оздоровление. Быстрое избавление от «тяжелых» эмоциональных проблем в некоторых кругах рассматривается как нечто совершенно невозможное; того, кто утверждает обратное, здесь тут же объявляют шарлатаном. Устоявшееся мнение таково: «В конце концов, эти вещи укореняются в человеке очень глубоко, поэтому, чтобы избавиться от них, нужно очень много времени».

Сила убеждений невероятно велика. Под знаменем твердых убеждений мы готовы вступить в войну. Мы воздвигаем им памятники. Убеждения стоят в основе медицины, психологии и политики. Но многие из них, увы, далеки от истины — мы только думаем, что они верны.

Если ваша реакция на перспективы, которые я обрисовал на предыдущих страницах, сродни расхожей фразе: «Слишком хорошо, чтобы быть правдой», — значит, я уже бросил вызов вашим убеждениям. Это нормально и ожидаемо. Новые идеи должны с трудом пробивать себе дорогу в жизнь. В конечном счете, это помогает им пройти проверку и обрести настоящую силу.

То, с чем я вас познакомлю, — это истинная инновация. Однако вы убедитесь, что в основе ТЭС лежат самые надежные научные принципы. И все же метод столь разительно отличается от всего, что предполагает «прошедшая проверку временем мудрость поколений», что нас ничуть не удивляет, почему он до сих пор воспринимается с таким скептицизмом. И в этом ТЭС не одинока. Многие смелые идеи и проекты были встречены обществом с подобным настроением. Вот несколько вошедших в историю высказываний:

«*Существование летающих машин тяжелее воздуха невозможно*».

Лорд Кельвин,
президент Королевского научного общества, 1895

«*Все, что может быть изобретено, уже изобретено*».

Чарльз Х. Дуэлл,
директор Патентного бюро США, 1899

«Благоразумные и ответственные дамы не желают пользоваться правом голоса».

Гровер Кливленд, 1905

«Маловероятно, чтобы человеку когда-нибудь удалось подчинить энергию атома».

Роберт Милликэн,
лауреат Нобелевской премии по физике, 1923

«Кто, черт возьми, захочет услышать голоса актеров?»

Гарри М. Уорнер,
один из основателей кинокомпании Warner Brothers, 1927

Даже если лично вы готовы отнестись к ТЭС непредвзято, я гарантирую, что вы обязательно столкнетесь с мощным скептицизмом других людей, которым вы попробуете предложить свою помощь. Откуда я могу об этом знать? Годы практики. И не стоит подвергать этот скептицизм критике. Он более чем что-либо еще нуждается в понимании, поскольку содержит в себе удивительные свойства, характерные также и для ТЭС.

Давайте обратимся к примеру. Я часто со сцены демонстрировал эту технику новичкам, приглашая к участию в эксперименте от пяти до десяти добровольцев из зала. Уже через несколько минут по крайней мере восемьдесят процентов испытуемых ощущали огромное облегчение или даже освобождение от физических и эмоциональных проблем. Страхи пропадали, головная боль стихала, дыхание становилось ровным, последствия эмоциональных травм исчезали. Тогда я спрашивал аудиторию: «У кого этот метод вызывает сомнения?» И всегда половина зала поднимала руки.

После этого я спрашивал зрителей, верят ли они, что перемены, о которых говорят люди на сцене, действительно произошли. Да, зрители полагали, что эти перемены вполне реальны. В конце концов, все испытуемые были знакомыми, родственниками или друзьями для тех, кто оставался в зрительном зале, и совершенно посторонними людьми для меня. Поэтому значительная часть аудитории не сомневалась, что они говорят правду. «Так почему же вы полны скепсиса?» — спрашивал я. И тут на меня обрушивался шквальный огонь критиче-

ских мнений относительно того, почему эта техника не может быть действенной. Например, такие.

- *Я гипнотизирую людей.*

  Интересная мысль. Особенно если учесть, что я сам ничего не знаю о гипнозе, и люди, выдвигающие сей довод, также ничего о нем не знают.
- *Это всего лишь эффект позитивного мышления.*

  И это притом что никто не знает ни единого случая, когда бы позитивное мышление оказывало столь быстрое воздействие.
- *Эти люди просто очень хотели преодолеть свои проблемы. Это тот самый случай, когда «разум берет верх над ситуацией».*

  Если так, то почему они не справились со своими проблемами, прежде чем вышли на сцену?
- *Этот эффект не будет долгим, поскольку не существует такого явления, как «быстрое излечение».*

  Но все же эти скептики сами-то принимают сильные лекарства вроде пенициллина — именно в надежде на «быстрое излечение».
- *Техника постукивания всего лишь отвлекает внимание от проблемы.*

  Те, кто высказывают этот довод, игнорирует тот факт, что люди должны сконцентрироваться, настроиться на свою проблему, чтобы приемы ТЭС подействовали. То есть не отвлечься, а сделать прямо противоположное.

Знаете, что удивляет меня больше всего? Ни в одном из высказываемых предположений ТЭС как таковая даже не упоминается. Ее просто не включают в список потенциальных возможностей.

Какая странная реакция! Вы полагаете, что люди, убедившись в безусловных преимуществах метода, будут засыпать меня вопросами о том, как эти техники работают, чтобы более глубоко вникнуть в процесс? Напротив: они игнорируют сам процесс и взамен пытаются найти разные объяснения. Они не спрашивают меня, что происходит. Нет, они пытаются объяснить это мне.

Они копаются в багаже своих знаний и опыта и «обнаруживают связь» произошедшего с тем, что они уже знают и считают «настоящей правдой». Но в этом багаже (пока еще) нет ТЭС, поэтому они никак не могут связать события на сцене с этим методом. Да, я прекрасно представляю, как чувствовали себя ученые несколько столетий назад, пытаясь убедить окружающих, что земля круглая, а не плоская.

Представители всех слоев общества ведут себя подобным образом. В этом отношении все равны: и водитель автобуса, и доктор философии. Даже некоторые из моих ближайших друзей готовы перечеркнуть ошеломляющие результаты ТЭС, пускаясь в пространные рассуждения и посмеиваясь над «нелепостью» процесса.

Чертовски трудно найти человека, который бы просто сказал: «О да, это работает именно так, как ты говоришь. Тебе удалось привести в равновесие энергетическую систему этих людей благодаря тому, что они сумели войти в резонанс со своими проблемами, в результате чего причина была устранена». Но тем не менее все происходит именно так. Об этом я рассказывал аудитории в течение получаса. Именно это произошло с людьми на сцене в течение нескольких минут, именно это их изменило.

Часто люди и сами изменившиеся склонны искать объяснения где-то на стороне. Они готовы благодарить за произошедшие перемены недавнее землетрясение или повышение жалования. Заметьте, они не отрицают самого факта перемен, как и того, что чудо произошло в тот момент, когда они испытали на себе приемы ТЭС. Они просто не могут связать случившееся с техникой постукивания. Это не укладывается у них в голове. Для них это лишено смысла. Им кажется, что должно существовать какое-то другое — серьезное объяснение.

Критиковать эту позицию не стоит. Но ее стоит принять во внимание и очень важно ее понять, поскольку подобная реакция возникает регулярно. Действительно, многие проходят через это, и велика вероятность, что вы также относитесь к числу этих людей. Вот почему я говорю вам об этом. Если вы не осознаете эту тенденцию, то, возможно, отделаетесь поверхностными комментариями в адрес ТЭС и откажетесь от своего билета в мир эмоциональной свободы, откажетесь от всех преимуществ, которые может подарить вам жизнь.

Еще одна причина недоверия заключается в том, что приемы ТЭС производят впечатление странных и даже диковинных. Вам придется разговаривать с собой, вращать глазами, что-то напевать себе под нос, одновременно постукивая пальцами по определенным точкам на теле. Эта техника даже отдаленно не напоминает знакомые большинству людей традиционные психологические практики, она может попросту свести систему ваших нынешних убеждений на нет. Но как только вы осознаете логику, лежащую в основе этой техники, все встанет на свои места и станет вполне понятным и очевидным. Вы удивитесь тому, что не открыли ее для себя раньше.

Следует упомянуть еще один примечательный момент. Вам не нужно верить в эту технику, для того чтобы она начала работать. Существует ошибочное мнение, что ТЭС дает результаты только потому, что люди верят в нее. Истина в том, что очень немногие изначально верят в эту технику. Люди всегда в какой-то степени скептически настроены по отношению к ней. Но несмотря на недостаток веры у новичков, результаты, достигнутые благодаря ТЭС, не становятся менее впечатляющими. Улучшения происходят вопреки любому скептицизму.

Случаи из практики

В детстве я был очарован и горячо увлечен бейсболом и мечтал играть в центре поля за команду New York Yankees. Казалось, принять подачу не так уж сложно: нужно просто встать в правильном месте и ударить по мячу, когда тебе его бросят. Точно отбить мяч — это, безусловно, искусство, и требуется большой опыт, чтобы стать настоящим профессионалом. Чем больше вы принимаете быстрых, крученых и скользящих мячей, тем лучшим игроком становитесь. То же самое относится к человеку, осваивающему ТЭС.

Приемы («механизмы») ТЭС легко запомнить. Использовать их почти так же легко, вы освоите их уже после нескольких попыток. Но если вы захотите усовершенствовать навыки, вам придется старательно вникать в процесс и отрабатывать технику применительно к самым разным проблемам (это будут ваши быстрые, крученые и скользящие мячи). Одним словом,

вам потребуется значительно больше информации и практического опыта, чем предлагает это руководство.

Возможно, главным камнем преткновения на пути освоения ТЭС для вас станет непонимания того, как много вы можете сделать с ее помощью. Вот почему в этой книге я описал так много случаев из практики. Вы заочно познакомитесь с людьми, которым удалось в считанные секунды освободиться от проблем, преследовавших их на протяжении всей жизни, узнаете, что другим пришлось больше постараться и проявить изрядную настойчивость, чтобы добиться результата, а кому-то ТЭС принесла лишь частичное облегчение. Эти истории дадут вам возможность приобщиться к настоящему опыту во всем его многообразии. Они также подтвердят, что в ТЭС есть все, о чем я говорю, и даже более.

Повторение

Я верю, что повторение необходимо. Это — инструмент обучения, освященный временем. Сам я постоянно обращаюсь к его помощи. Чем чаще вы повторяете пройденный материал, тем лучше осваиваете его. Вот почему в этой книге я много раз повторяю одни и те же мысли, рассматривая их под разными углами, — вы просто не сможете этого не заметить. Я буду постоянно возвращаться к одним и тем же понятиям. Возможно, в какой-то момент это начнет вас утомлять. Замечательно! Значит, вы настолько глубоко прониклись идеями, что они перестали поражать вас новизной и стали казаться вам скучными. Пусть уж лучше мысль наскучит вам, нежели, едва коснувшись сознания, без следа улетучится из вашей памяти. Пытаясь объяснить, насколько важную роль данная техника может сыграть в вашей дальнейшей жизни, я окажу вам медвежью услугу, если не смогу при этом по-настоящему потрясти основы ваших убеждений.

Примечание. Пожалуйста, помните, что эмоциональное и энергетическое освобождение, происходящее благодаря ТЭС, часто способствует и существенному физическому оздоровлению.



Глава 2

НАУКА В ОСНОВЕ ТЭС

Взгляд инженера на научную психологию — Энергетическая система тела — Первые опыты доктора Каллахана — Основной тезис — Концепция капитального ремонта

Взгляд инженера на научную психологию

Эта книга написана инженером, выпускником Стэнфорда. Я вовсе не именитый психолог. Люди называют меня просто Гари, а не «доктор такой-то». И если вы мыслите традиционно, этот факт может вас разочаровать. В конце концов, что можно сказать об инженере, который вторгается в сферу научной психологии? Считается, что физика и психология имеют мало общего между собой.

Но сорок лет назад я осознал, что качество жизни человека напрямую зависит от его эмоций. Эмоциональное здоровье — это фундамент, на котором формируется уверенность в себе. А уверенность в себе — это трамплин для всякого достижения в жизни. Безусловно, эта идея не нова. Никто не может поспорить с тем, что в любом книжном магазине стеллажи, где выставлены книги из серии «Помоги себе сам», буквально прогибаются под тяжестью различных изданий. Многим людям высказанные в них мысли кажутся занимательными. Они

почитывают книги и время от времени посещают семинары. Но я отношусь к этому серьезно, очень серьезно. Моя система взглядов формировалась на протяжении всей жизни. Мне хотелось превратить это в радостный опыт для себя и других. На поиск инструментов, которые могли бы оказаться полезными людям в решении их проблем, у меня ушло сорок лет.

Я прочитал сотни книг и потратил тысячи долларов на семинары и аудиозаписи. С упорством и энтузиазмом газетного репортера, охотящегося за сенсацией, я неустанно разыскивал и штудировал различные источники. Мне приходилось общаться с психиатрами, психологами и психотерапевтами, ведущими исследования во всевозможных сферах. Я искал то, что будет работать. ТЭС — это самый волнующий, наиболее результативный и эффективный инструмент личного самосовершенствования, с которым мне когда-либо приходилось иметь дело. Ее название полностью соответствует ее сути: она действительно освобождает от негативных эмоций.

Забегая немного вперед, я хочу коснуться некоторых чрезвычайно важных моментов своего поиска, поскольку они обеспечивают более простое проникновение в суть этого поразительного открытия.

Прежде всего, вы должны знать, что я ни разу формально не воспользовался своим инженерным образованием. Я постоянно выбирал профессии, ориентированные на человека, и всегда пытался реализовать свою настоящую страсть, то есть вести тренинги, направленные на решение личных проблем. Но это вовсе не значит, что мое академическое техническое образование не оказало на меня никакого влияния. На самом деле, оно помогло мне развить в себе очень многие полезные навыки. Как вы понимаете, инженерная наука точна и практична. Два плюс два должно равняться четырем. Всему всегда есть причина. Мышлением инженера управляет логика. Когда я отправился на поиски, одержимый идеей найти инструменты личностного самосовершенствования, я прихватил с собой в дорогу свой склад ума. Я был уверен в том, что средства, которые я ищу, должны быть осмысленными, практичными и научно обоснованными. Одним словом, меня интересовало лишь то, что могло работать в реальных жизненных условиях.

Итак, я взялся за книги и стал посещать психологические семинары. Вполне логично, не так ли? Но психология оказалась для меня загадочной головоломкой. Я искал в ней ту же логику и точность, к которой привык мой ум инженера, но похоже, здесь их не было и в помине. Имея многолетний опыт работы в сфере психологии, я имею право сказать вам о том, что инженерная наука и научная психология почти никак не соотносятся друг с другом.

На первый взгляд кажется, что психология базируется на научных принципах. Почти в каждом крупном университете США существуют лаборатории, занимающиеся исключительно исследованием различных психологических аспектов. В них проходят тщательную проверку все новые теории в этой области. Чтобы удостовериться в том, что очередное «открытие» достойно того, чтобы так называться, проводятся контрольные тесты. На описания полученных результатов уходят горы качественной бумаги. Составляют их маститые и в высшей степени авторитетные специалисты в данной области. Все это не может не впечатлять, и зачастую вполне заслуженно.

Эти исследования позволяют получить много ценной информации о таких аспектах, как механизмы мышления и поведенческие модели. Эта информация весьма эффективно используется в торговле, рекламе и во многих других практических областях. Однако все это разнообразие научных открытий не повлияло на развитие терапевтических техник, способных дать людям быстрое и устойчивое избавление от эмоциональных проблем. Возможно, это утверждение кажется вам самонадеянным, но высказано оно совсем не для того, чтобы продемонстрировать неуважение. С точки зрения человека с инженерным складом ума, оно соответствует истине. За редким исключением традиционные техники описаны крайне скупо.

Это не критика в адрес психотерапевтов. На мой взгляд, на Земле существует не так много профессий, которым люди посвящают себя столь же самозабвенно. Многие из них мои близкие друзья. Это в высшей степени заботливые и любящие люди, с искренним участием относящиеся к проблемам своих пациентов. Они работают долгими часами без перерыва на отдых, они постоянно ищут новые приемы, чтобы повысить эффективность терапии.

ТЭС стала новым оружием в их арсенале, куда попадают только научно обоснованные методики. Научная составляющая ТЭС не вызывает сомнений даже у самого требовательного инженера. Ее суть заключается в следующем: если техника используется правильно, она всегда поможет терапевту лучше справиться с его задачей.

Многие люди лечатся годами, пытаясь освободиться от страхов, гнева, чувства вины, горя, депрессии, травмирующих воспоминаний, и добиваются едва заметного результата, а то и вовсе ничего. Такие пациенты часто меняют лечащих врачей в надежде на то, что кто-то другой знает «ответ». Но результаты остаются прежними. И так от врача к врачу, от врача к врачу... Люди тратят деньги. Люди тратят время. Они проходят через крайне болезненные в эмоциональном плане процедуры. И даже если в их состоянии что-то меняется к лучшему, эти перемены не назовешь существенными.

Это явление показалось мне довольно любопытным. Для меня стало очевидно, что в традиционных подходах есть что-то порочное, поскольку: а) они не работают (по крайней мере, в соответствии с моими критериями); б) они подразумевают удручающе долгий процесс лечения. Это заставило меня обратиться к терапевтам и их пациентам с вопросом: «Почему вы тратите так много времени, чтобы добиться столь малого?» Конечно, ответы были разные, но в основном сводились к следующему.

- «Проблема оказалась слишком запущенной».
- «Травма слишком глубока».
- «Мы не знаем наверняка. Такое впечатление, что мы имеем дело с какой-то загадкой сознания. Ну, вы понимаете, о чем я».

Мой инженерный ум тут же отбросил эти доводы как отговорки или попытки рационально оправдать методы, которые на деле не работают. Тем не менее многие люди когда-то сочли их хорошими, восприняли их как разумные. Они приняли их и следовали им. К тому же у них был еще один аргумент: «А что еще остается делать?» Найти настоящие ответы никто не стремился.

Нет, я не говорю, что традиционная терапия никогда никому не помогала и не приносила облегчения. Такое тоже бывало. Но в целом классическая психотерапия на сегодняшний день является одним из самых неповоротливых и неэффективных научных направлений.

Для настоящего инженера единственной научной лабораторией является реальный мир, а основным критерием оценки истинности и действенности психологической теории — ответ на вопрос: «Приносит ли это действительную пользу пациенту?»

Если инженер разрабатывает проект компьютера, он исходит из того, что этот компьютер должен безупречно функционировать, решая реальные задачи реального мира. В противном случае заказчик его вернет и потребует возвратить деньги, да еще сопроводит это гневными комментариями. Но все совсем не так, когда речь заходит о методах поправки эмоционального здоровья. Стоит новому методу всего однажды зарекомендовать себя с хорошей стороны, и его тут же объявляют новым словом в науке. А его изобретатель принимается строчить книги, разъезжает с лекциями по всей стране и богатеет не по дням, а по часам.

Принимаясь за поиски более эффективных инструментов, влияющих на личностный рост человека, я всерьез намеревался получить ученую степень в области психологии. Но чем дальше я продвигался по этой стезе, тем лучше понимал, что это принесло бы мне лишь разочарование. Почему? Да потому что мне пришлось бы фундаментально изучать малоэффективные и не приносящие каких-либо ощутимых результатов (во всяком случае, с моей точки зрения) методы.

Я не видел смысла в том, чтобы посвятить себя изучению материала, ценность которого вызывала у меня серьезные сомнения. Это могло парадоксальным образом увести меня далеко от истинной цели — препятствовать обнаружению инструментов, действительно способствующих личностному росту.

Прошло несколько лет, и мне наконец удалось обнаружить некоторые действенные методы. Я испытал их на себе и поделился знаниями с другими людьми. Как оказалось, ни один из них не был прежде описан в книгах по психологии — несмотря на то, что при правильном применении все они вполне приемлемы и эффективны.

Одним из таких весьма полезных, с моей точки зрения, инструментов является метод нейролингвистического программирования (НЛП). Я с головой погрузился в его изучение и немало преуспел. Я получил лицензию и право практиковать и смог помочь многим людям. Я и сейчас рекомендую изучить этот метод каждому, кто решил встать на путь самосовершенствования.

Затем в процессе изысканий я совершил настоящий мегаскачок вперед, когда услышал о докторе Роджере Каллахане, психологе из южной Калифорнии. Ему удавалось освобождать людей от навязчивых страхов (фобий) за считанные минуты. Преисполненный энтузиазма, я немедленно позвонил ему, чтобы расспросить об удивительном методе. Доктор Каллахан сказал, что его метод подходит не только для борьбы с фобиями, но и для преодоления любых негативных эмоциональных состояний. Он упоминал депрессию, чувство вины, гнев, печаль, посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) и прочее, прочее, прочее... Более того, по его словам, этот метод позволял за несколько минут добиться устойчивого результата.

Должен признать, что несмотря на энтузиазм, который вызвали во мне достижения Каллахана, некоторая доля скепсиса у меня все же была. Его заявления поражали воображение, и я продолжал внимательно слушать. Он рассказывал, что главное в его методе — легкое постукивание кончиками пальцев по конечным точкам энергетических меридианов тела.

— Вы имеете в виду те же меридианы, что используются в акупунктуре? — спросил я.

— Совершенно верно, — ответил он.

— Хм, — подумал я, — это уже что-то невероятное.

Я разговаривал с клиническим психологом, который высказывал поразительные идеи и пытался объяснить их через понятия, которыми обозначают слабые потоки электричества, циркулирующие в теле. Мне представлялось, что психология и электричество так далеки друг от друга... И все же я приобрел некоторые видеоматериалы, отснятые во время сеансов Каллахана, чтобы увидеть собственными глазами то, о чем он рассказал.

Увиденное ошеломило меня. Очевидно и неоспоримо было то, что люди выходили из-под власти самых сильных своих пе-

реживаний, освобождались от них в считанные минуты, и этот результат был устойчивым и продолжительным. Я никогда не видел ничего, даже отдаленно напоминающего это.

Я все еще не видел связи между эмоциями и энергетической системой организма. Но это был тот «звоночек», что предвещал возможность вполне научного объяснения. Возможно, от настоящего научного подхода к психологии меня отделял всего один шаг.

И я его действительно нашел. Оказалось, истинные причины отрицательных эмоций скрываются совсем не там, где мы думаем. Не в том месте, где их ищут психологи. Потому-то они и не могут их найти. Источник всех негативных эмоций можно отыскать в энергетической системе организма. Это очень важная концепция, расшатывающая и подрывающая привычную систему взглядов. Она может показаться вам странной, но ее подтверждают практические результаты. Как я уже говорил, единственная лаборатория, выводы которой заслуживают доверия, — это лаборатория реального мира, и в ней данные техники работают великолепно. Скорость, эффективность и долговременные свойства этой техники намного превосходят все, с чем мне пришлось столкнуться за сорок лет, проведенных в непрерывном поиске.

Энергетическая система тела — это двигатель, приводящий ТЭС в действие. Поэтому, чтобы вы могли более полно понять суть метода, необходимо уделить внимание этой системе организма.

Энергетическая система тела

Тело человека обладает совершенной электрической природой. Любой элементарный курс анатомии обязательно это подтвердит. Попробуйте потереть свои ноги о ковер, а затем прикоснитесь к любому металлическому предмету. Вы сможете ощутить разряды статического электричества на кончиках пальцев. Это возможно только при условии, что тело обладает электрической природой.

Коснувшись горячей плиты, вы мгновенно почувствуете боль, которая передается как электрический импульс через

нервы в мозг. Болевой импульс движется со скоростью электричества, именно поэтому вы ощущаете боль так быстро. Электрические сигналы быстро распространяются по всему телу, информируя его о происходящем. Благодаря этим энергетическим потокам вы обладаете способностью видеть, слышать, осязать, различать запахи и вкусы.

Существуют и другие свидетельства присутствия электричества (энергии) в теле. Это — электроэнцефалограмма (ЭЭГ) и электрокардиограмма (ЭКГ). Электроэнцефалограф регистрирует электрическую активность мозга, а электрокардиограф — электрическую активность сердца. Эти устройства используются в медицине в течение десятилетий. В душещипательных телесериалах «из жизни больницы» вы могли видеть, как их датчики подсоединяют к телу людей, находящихся на грани жизни и смерти: если график на экране монитора превращается в прямую линию, значит, герой скончался.

Наша энергетическая система — гарант физического здоровья. Может ли быть что-то более очевидное? Когда поток энергии останавливается, мы умираем. Не верите — спросите об этом своего врача. Никому не придет в голову оспаривать эту истину. В действительности цивилизованному человечеству она известна уже не одну тысячу лет. Примерно пять тысяч лет назад китайские врачи описали сложную систему циркуляции энергии в теле. Энергетические путепроводы, или, как они их называли, меридианы, являются ключевым, центральным звеном в системе восточных оздоровительных практик, а заодно и основой современной акупунктуры, акупрессуры и многих других техник целительства.

Эта энергия наполняет тело, но она невидима для глаз. Ее невозможно обнаружить без помощи высокотехнологичного оборудования. Это можно сравнить с электроэнергией, заставляющей работать телевизор. Вы уверены в ее существовании благодаря эффекту, который она создает. Звук и картинка — вот лучшее свидетельство того, что ваш телевизор подключен к источнику питания. Точно так же ТЭС поразительным образом подтверждает наличие энергетического потока в теле: она порождает эффекты, которые убеждают вас в том, что вы полны энергии. Всего лишь легонько постукивая кончиками пальцев по телу — там, где на его поверхности берут начало или за-

канчиваются энергетические меридианы, вы можете добиться удивительных изменений в эмоциональном и физическом состоянии. Если бы энергетической системы не существовало, подобное было бы невозможно.

В западной академической медицине за долгие годы сложилась тенденция концентрировать внимание на химической природе тела. До недавнего времени она не придавала никакого значения этим трудноуловимым, но чрезвычайно мощным энергетическим потокам. Тем не менее они существуют и привлекают внимание все большего количества исследователей. Могу порекомендовать вам несколько книг, из которых можно почерпнуть более полную информацию:

- Becker Robert O. *Crosscurrents*. New York: Tarcher, 1992 (Роберт О. Беккер, «Встречные течения», издательство Tarcher, Нью-Йорк, 1992 год);
- Becker Robert O., Gary Selden. *The Body Electric*. New York: Morrow, 1985 (Роберт О. Беккер, Гари Сэлден, «Электричество в теле», издательство Morrow, Нью-Йорк, 1985 год);
- Burr Harold S. *Blueprint for Immortality: The Electric Patterns of Life*. London: Neville Spearman, 1972 (Гарольд С. Барр, «Проект бессмертия. Электрические модели жизни», издательство Neville Spearman, Лондон, 1972 год);
- Nordenstrom Bjorn. *Biologically Closed Electric Circuits: Clinical, Experimental and Theoretical Evidence for an Additional Circulatory System*. Stockholm: Nordic, 1983 (Бьерн Норденстрём, «Биологически закрытые электрические цепи. Клиническое, экспериментальное и теоретическое подтверждение существования дополнительной циркулярной системы», издательство Nordic, Стокгольм, 1983 год).

Все большее количество специалистов в области медицины находят новые пути использования этой жизненно важной энергетической системы, чтобы помочь физическому исцелению. Иглотерапевты, массажисты и хиропрактики — всего лишь малая их часть. Полки книжных магазинов ломятся под тяжестью книг, посвященных методам и техникам физического оздоровления, в основе которых лежит знание об энергетических меридианах.

Первые опыты доктора Каллахана

Научная база ТЭС формировалась несколько иначе, нежели это обычно бывает. Я имею в виду, что она не создавалась в лабораториях, а потом проходила проверку в реальных условиях. Совсем наоборот: поразительный поворот событий реальной жизни указал нам верный путь. Вот как это произошло.

В 1980 году доктор Роджер Каллахан работал с пациенткой, которая панически боялась воды. Звали ее Мэри. Она страдала от частых головных болей и жутких ночных кошмаров; и то, и другое было связано с ее фобией. Она искала помощи то у одних, то у других врачей в течение многих лет, но безрезультатно.

Полтора года доктор Каллахан безуспешно бился над этим случаем, используя различные традиционные средства. И вот однажды он попробовал выйти за рамки обычной психотерапии. Обладая пытливым умом, он еще раньше начал изучать энергетическую систему тела и сейчас решил легонько постучать кончиками пальцев под глазами пациентки — там, где расположены окончания меридиана желудка. На эту мысль его натолкнули жалобы Мэри на дискомфорт в области желудка.

Представьте себе его изумление, когда женщина практически в ту же минуту заявила, что все ее беспокойные мысли, связанные с водой, исчезли. Она устремилась к бассейну, который по стечению обстоятельств находился рядом с приемной Каллахана, и, зачерпнув оттуда воды, плеснула ею себе в лицо. Никакого страха. Никакой головной боли. Позже подтвердилось, что все проблемы, в том числе и ночные кошмары, исчезли, растворились в воздухе. И никогда больше не возвращались. Мэри полностью освободилась от страха перед водой. Подобные случаи крайне редки в психотерапевтической практике, но для тех, кто практикует ТЭС, они в порядке вещей.

Основной тезис

Теперь, когда мы уже кое-что знаем, можно поговорить о том, что лежит в основе ТЭС: причиной всех негативных эмоций являются нарушения в энергетической системе тела. В дальнейшем я буду апеллировать к этому утверждению как к Основному тезису.

Попробуем «примерить» его к случаю Мэри. Когда она впервые испытала страх перед водой, движение энергии через меридиан желудка было нарушено. Этот энергетический дисбаланс стал причиной эмоционального напряжения. Постукивание по точкам под глазами породило импульс, который прошел через меридиан и «залатал» энергетическую брешь. Равновесие было восстановлено. Как только в энергетическом меридиане воцарилась гармония, эмоциональная напряженность, выражавшаяся страхом, покинула женщину. За этим случаем скрывается знание, которое станет самой могущественной силой в вашей борьбе с нежелательными эмоциями: все они проистекают из нарушений в энергетической системе.

Давайте проанализируем Основной тезис более подробно. Прежде всего, выясним, о чем он нам не сообщает. А не сообщает он о том, что причиной негативных эмоций является память о травматическом переживании. Это важно учитывать, поскольку предположение о связи негативных эмоций с травмирующими воспоминаниями является основой традиционной психотерапии.

В определенных кругах широко практикуют «лечение памяти». Пациентов заставляют вновь и вновь воскрешать в памяти события, причинившие им эмоциональную боль. Те, кто практикуют ТЭС, напротив, относятся к памяти уважительно и обращаются к истинной причине болезненных явлений — к нарушениям в энергетической системе организма.

Люди со всех концов страны звонят мне по телефону и просят о помощи. Не дожидаясь моих вопросов, они неизменно начинают рассказывать о своих прошлых травмах, ошибочно полагая, что я не смогу оказать им помощь, не зная всех деталей и подробностей. Им кажется, что именно эти воспоминания и являются первопричиной их проблем.

Основной тезис

Причина всех негативных эмоций — нарушение в энергетической системе организма.

Я преисполнен желания помочь людям, которые тащат на себе бесполезный груз негативных воспоминаний. Вот почему

я решил создать это руководство[1]. Однако люди по-прежнему недоумевают, когда я говорю, что им вовсе не нужно мысленно возвращаться к ужасным подробностям своих болезненных воспоминаний, чтобы ощутить исцеляющую силу ТЭС. Конечно, эти воспоминания могут спровоцировать всплеск негативных эмоций (как — вы узнаете чуть позже), но они не являются их настоящей причиной. Соответственно, нам не нужно тратить время на болезненное копание в них. Это лишнее.

Таким образом, ТЭС связана с несравнимо меньшим накалом страстей и не причиняет эмоциональных страданий. Вам всего лишь предлагается кратко изложить суть своей проблемы. Это может породить небольшой дискомфорт — и только. Нет никаких причин для того, чтобы еще раз переживать боль.

Итак, использование ТЭС действительно избавляет нас от необходимости вызывать у пациента длительный эмоциональный дискомфорт. И это всего лишь один (далеко не единственный) пример того, насколько кардинально ТЭС отличается от общепринятых психотерапевтических методов.

Еще раз сравним циркуляцию энергии в вашем теле с электричеством, заставляющим работать телевизор, — это поможет вам лучше понять суть метода. Равномерное поступление тока в телевизор обеспечивает четкость изображения и звука. А теперь представьте, что произойдет, если вы снимете заднюю панель телевизора и засунете отвертку в его «электронную начинку». Скорее всего, вы создадите помехи на пути электрического сигнала, о чем вам сообщит «электрическое „бзззззз“», доносящееся из чрева техники. Изображение и звук станут хаотичными. Так ваш телевизор продемонстрирует свою версию «негативных эмоций».

Аналогичным образом, когда наша энергетическая система разбалансирована, мы испытываем на себе эффект «электрического „бзззззз“». Отделайтесь от этого «бзззззз» (посредством постукивания по нужным точкам), и негативные эмоции вас покинут. Вот так просто. Я отдаю себе отчет в том, насколько странным это может показаться и как трудно в это поверить, по крайней мере сначала. Я бы и сам не поверил, если бы не

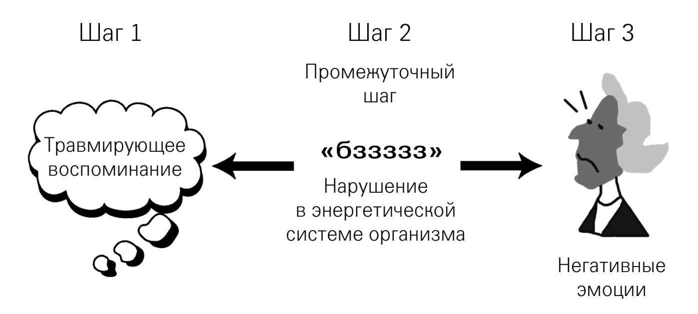
[1] На Западе в дополнение к этой книге были изданы оригинальные аудио- и видеоматериалы.

был свидетелем стольких поразительных перемен, произошедших в людях после применения этой техники.

Если однажды вы поверили в действенность этого метода или просто «позволили ему проявить себя», его логика станет для вас неоспоримой и очевидной. И вы начнете замечать все слабые стороны других методов.

В свете этих открытий ошибочность метода «лечения памяти» перестает вызывать какие-либо сомнения. Он исходит из того, что травмирующие воспоминания есть прямая причина эмоционального расстройства. Но это не так. Существует промежуточное звено, недостающий сегмент между памятью и эмоциональным расстройством. И этим промежуточным звеном, конечно же, является нарушение в энергетической системе тела. Именно оно, это «энергетическое „бззззз“», и оказывается прямой причиной эмоционального расстройства. Это можно изобразить в картинках.

Как возникают негативные эмоции



Обратите внимание: если избежать второго, промежуточного, шага, то третий шаг — возникновение негативной эмоции — станет невозможным. Иными словами, если воспоминания не вызывают нарушений в энергетической системе тела, негативные эмоции никогда не дадут о себе знать. Вот почему одних из нас постоянно преследуют дурные воспоминания, а других нет. Разница в том, что у первых энергетическая система имеет свойство «расшатываться» под гнетом воспоминаний, а у вторых постоянно сохраняет устойчивость.

Зная это, не составляет труда понять, почему метод «лечения памяти» практически всегда не достигает цели. Он адресует все усилия первому шагу, но совершенно игнорирует шаг второй. Вот почему некоторым пациентам становится значительно хуже, когда психотерапевты принимаются ворошить их воспоминания, не обращая внимания на истинную причину эмоциональных проблем (нарушение энергетического потока). Если человека вынуждают раз за разом повторять первый шаг — заново переживать травмирующие воспоминания, в его энергетической системе могут произойти еще более серьезные нарушения. Это значит, что его боль становится сильнее, она не уменьшается. Очень часто это усугубляет проблему. Но если сосредоточить внимание на шаге втором (не на первом!), болезненных ощущений станет значительно меньше. Энергетическая система будет приведена в равновесие, и ощущение внутреннего покоя придет на смену негативным эмоциям. Быстрое освобождение от боли — вот результат воздействия на истинную причину. В практике ТЭС оно наблюдается постоянно.

Давайте вновь обратимся к Основному тезису. Пожалуйста, обратите внимание, насколько всеобъемлюще звучит это утверждение: «Причина *всех* негативных эмоций — нарушение в энергетической системе организма». То есть в нем подразумеваются любые страхи, фобии, гнев, горе, беспокойство, депрессия, травмирующие воспоминания, посттравматические стрессовые расстройства, тревога, чувство вины и все остальные эмоции, ограничивающие нашу жизнеспособность. Это — полный перечень эмоций, которые могут испортить человеку жизнь. Иными словами, все негативные эмоции имеют одну причину — то самое «электрическое „бззззз“» в теле. А это значит, что все они могут быть устранены одним и тем же способом.

Таким образом, ощущение неизбывного горя обусловлено той же причиной, что и эмоциональный шок, чувство вины, страх и хроническая неспособность бейсболиста правильно принять подачу. Соответственно, для решения всех этих проблем может быть использован один универсальный метод. Эта идея «единой причины» — настоящий подарок судьбы для специалистов, занимающихся вопросами психического оздоровления. Сейчас им приходится без конца интерпретировать льющиеся непрерывным потоком жалобы на различные проявления эмо-

ционального дискомфорта. Но они могли бы затрачивать гораздо меньше сил, приняв во внимание, что в основе всех проблем, с которыми к ним приходят люди, лежит одна и та же причина.

Можно ли диагностировать энергетический дисбаланс? Да, наличие любого энергетического дисбаланса можно обнаружить при помощи особых техник — так называемых мышечных тестов. Владеющий этими техниками специалист способен определить, какой энергетический меридиан (возможно, что и не один) разбалансирован в данный момент. Это помогает точно определить расположение точек на теле, воздействуя на которые, можно восстановить энергетическое равновесие. Так гласит теория. Однако правильно провести мышечные тесты способны лишь немногие, очень опытные мастера.

Хорошая новость заключается в том, что вам не нужно ничего знать о методах диагностики, чтобы с успехом использовать ТЭС. Считайте, что это мой вклад в дело развития техник энергетического массажа. ТЭС расстилает перед вами дорогу, по которой можно спокойно обойти стороной диагностику. (Я вовсе не утверждаю, что умение диагностировать заболевания или выявлять их причины является чем-то бесполезным. У меня даже есть свой весьма изящный способ диагностики, который представлен на DVD «EFT — Beyond the Baisic»[1]. Возможно, профессиональные врачи и целители, особенно те, кому приходится иметь дело с клинически тревожными пациентами, захотят овладеть этим дополнительным приемом.) «Обходной путь», который предлагает ТЭС, или Концепция капитального ремонта замечательным образом заменяет собой диагностику — в подавляющем большинстве случаев.

Концепция капитального ремонта

Чтобы понять, как это работает, вернемся к «телевизионной аналогии». Предположим, изображение на экране вашего телевизора размыто, то есть где-то внутри случилось то самое «бззззз». Естественно, вы хотите, чтобы ваш телевизор как можно скорее починили. Теперь представьте, что у телевизионно-

[1] В переводе с английского — «ТЭС: За пределами основ».

го мастера, которого вы вызвали, не оказалось инструментов, при помощи которых он мог бы найти причину неполадки. Он даже не представляет, что вам посоветовать — то ли сменить трубку кинескопа (а это очень серьезно и дорого), то ли поставить новый конденсатор (быстро и дешево). И как же он справится с ремонтом?

Но выход есть. Мастер полностью разбирает телевизор (аналогичным образом поступит автомеханик, которому необходимо перебрать мотор). Теперь можно тщательно осмотреть каждую деталь: кинескоп, резисторы, все проводки, конденсаторы и так далее. Не слишком ли много ненужных усилий? Несомненно! Но у вас есть более важный вопрос: удастся ли ему отремонтировать этот телевизор? Ответ тот же: несомненно! В самом деле, если он заменит все детали, его шансы на успех будут близки к ста процентам.

Конечно, все усилия будут тщетными, если ваш телевизор не сломался, а оказался в зоне неуверенного приема, где часто случаются помехи. Но, как правило, причина плохого изображения не в этом. Точно так же совсем немногие из нас (меньше пяти процентов людей) энергетически зависят от «помех извне». Мы поговорим об этом позже.

Концепция капитального ремонта — это тот обходной путь, который позволяет ТЭС обходиться без диагностики. Просто мы делаем больше. Мы прибегаем к помощи уже упомянутого базового рецепта, согласно которому мы используем технику постукивания таким образом, чтобы прозондировать всю энергетическую систему. Преимущество этого подхода заключается в том, что он позволяет заделать энергетические бреши во всей системе и устранить «бззззз» даже в тех случаях, когда нет возможности провести диагностику. Однако между капитальным ремонтом телевизора и базовым рецептом ТЭС есть существенная разница: на то, чтобы перебрать телевизор «по проводочку», уйдет несколько дней, чтобы получить результат от применения ТЭС понадобятся считанные минуты. Так что применительно к ТЭС Концепция капитального ремонта весьма практична.

Следуя ей, вам придется простучать окончания множества энергетических меридианов, ведь вы не знаете, на какую из этих точек действительно необходимо воздействовать. Таким обра-

зом, вы так же будете стимулировать некоторые энергетические меридианы, которые и без того функционируют нормально. Естественным образом у вас может возникнуть вопрос, не нанесет ли это вреда. Отвечаю: не нанесет. Вы же не сомневаетесь в том, что полный осмотр безопасен для исправных деталей телевизора. Никакого вреда — и при этом реальный шанс разом устранить все неисправности.

Концепция капитального ремонта предполагает использование стандартной комбинации приемов постукивания. Это ключевое звено ТЭС, которое мы называем базовым рецептом. Это — ваше главное оружие и ваш лучший друг, именно ему известен самый короткий и при этом самый верный путь к эмоциональной свободе. И теперь вы достаточно хорошо подготовлены, чтобы достойно оценить его силу.

Примечание. Пожалуйста, помните, что эмоциональное и энергетическое освобождение, происходящее благодаря ТЭС, часто способствует и существенному физическому оздоровлению.

Глава 3

БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ

Как испечь пирог — Ингредиент 1: Установка — Ингредиент 2: Цепочка — Ингредиент 3: Алгоритм девяти шагов — Ингредиент 4: Цепочка (еще раз) — Фраза-напоминание — Поправки, которые могут быть внесены во время последующих сеансов

Как испечь пирог

Цель этого руководства — предложить вам простой в использовании рецепт достижения эмоциональной свободы. Я называю его базовым рецептом.

Любой рецепт, конечно же, предполагает наличие ряда ингредиентов, которые нужно соединять в определенном порядке. Если вы решили испечь пирог, то наверняка положите в него стакан сахара, а не стакан молотого перца. И, разумеется, вы добавите сахар в тесто прежде, чем поставите его в духовку. Иначе никакого пирога не получится.

Базовый рецепт не исключение. Все ингредиенты должны быть добавлены в строго определенном порядке, при этом необходимо точно следовать инструкциям. В противном случае результата не будет.

Хотя мое описание базового рецепта обещает быть весьма пространным и детальным, на самом деле он очень прост и легок в применении. Когда вы запомните последовательность этапов, на выполнение всех предписанных манипуляций будет уходить около минуты. Конечно, потребуется определенная практика. Но уже после нескольких тренировок вы настолько сроднитесь с процессом, что сможете без труда испечь свой «пирог эмоциональной свободы», даже если вас разбудят среди ночи. Это важный шаг на пути к мастерству, он приблизит вас к овладению ТЭС и к тем дивидендам, а лучше сказать, наградам, которые это вам обещает.

Замечу, что в некоторых ситуациях можно применять базовый рецепт в том или ином сокращенном варианте, эти комбинации описаны во второй части книги. Многие опытные специалисты считают более целесообразным использовать именно их, поскольку это вдвое (и более) сокращает время процедуры. Но сейчас необходимо дать полное описание базового рецепта, поскольку это важнейшая основа всего процесса.

В основной рецепт входят четыре ингредиента, причем два из них практически идентичны.

1. Установка.
2. Цепочка.
3. Алгоритм девяти шагов.
4. Цепочка (еще раз).

Ингредиент 1: Установка

Применение основного рецепта чем-то напоминает игру в боулинг. В дальнем конце дорожки для боулинга есть устройство, которое поднимает и устанавливает кегли в идеальном порядке. Когда они выставлены, все, что остается сделать игроку, это с силой запустить шар через всю дорожку, чтобы он снес кегли (по возможности все).

Нечто похожее происходит, когда мы используем основной рецепт. Сначала надо определенным образом настроить энергетическую систему («расставить кегли»). Эту процедуру мы называем «установка». Она играет очень важную роль,

поскольку подготавливает энергетическую систему к следующему этапу процедуры.

Конечно, в действительности ваша энергетическая система совсем не похожа на набор кеглей для боулинга. Она представляет собой совокупность тончайших электрических цепей. Я выбрал в качестве аналогии боулинг только для того, чтобы вы осознали целесообразность установки и, применяя ТЭС на практике, всегда убеждались в том, что ваша энергетическая система настроена должным образом, прежде чем начнете устранять ее нарушения.

На вашу энергетическую систему воздействуют некоторые электрические помехи (или блокады), которые способны свести на нет гармонизирующий эффект процедуры постукивания. Эти блокирующие помехи необходимо устранить, иначе основной рецепт не принесет никакого результата. На это и направлен этап установки. Выражаясь техническим языком, помехи создают эффект переполюсовки (изменения полярности) в энергетической системе. И это совсем не то же самое, что «энергетические бреши», порождающие негативные эмоции.

Здесь нам поможет еще одна аналогия. Представим себе карманный фонарик или любое другое устройство, работающее от батареек. Если батарейки вынуть, прибор работать не будет. Также важно, чтобы батарейки были установлены правильно. На них всегда есть пометки «+» и «–». Они обозначают расположение электрических полюсов. Таким образом, необходимо вставить батарейки в прибор «нужным концом» — согласно инструкции. Это обеспечит равномерное поступление тока, которое и позволяет фонарику светить.

Но что случится, если вы вставите батарейки «не тем концом»? Прибор не захочет работать точно так же, как если бы батарейки были вынуты. Примерно то же происходит при переполюсовке вашей энергетической системы. Нет, конечно, ваш организм не откажется работать, и вы не умрете, но ваше развитие отчасти будет приостановлено.

Изменение полярности в энергетической системе организма сегодня имеет официальное название — психологический реверс. Это удивительное открытие значительно повлияло на все направления целительства и развитие техник самосовершенствования. Наличием психологических реверсов объ-

ясняют хронический характер некоторых заболеваний, плохо поддающихся традиционным методам лечения. Из-за них многие люди годами не могут сбросить вес или избавиться от вредных привычек. Это в буквальном смысле фактор самосаботажа. Детально это явление я рассматриваю во второй части этого руководства, хотя ему можно было бы посвятить отдельную работу.

Но пока нам достаточно знать некоторые основополагающие факты, касающиеся психологических реверсов, чтобы использовать эти знания, практикуя ТЭС. И самое главное, что нам необходимо понять, — каким образом их можно устранить.

Причина возникновения психологических реверсов — негативный, пораженческий образ мышления, формирующийся чаще всего в подсознании, то есть существующий за пределами осознанности. Тем не менее он вполне реален и способен противостоять ТЭС примерно в сорока процентах случаев. Некоторые люди (их совсем мало) испытывают незначительное влияние психологических реверсов. Другие (тоже немногие) находятся в полной их власти. Но большинство из нас занимают промежуток между этими двумя крайностями. Психологические реверсы не рождают в нас каких-то конкретных чувств, поэтому мы не ощущаем их присутствия. Даже в высшей степени позитивно настроенные люди (включая вашего покорного слугу) могут быть подвержены их влиянию.

Реально существующий психологический реверс сводит на нет любые попытки исцелиться, в том числе и с помощью ТЭС. Вот почему мы должны справиться с ним (или с ними), прежде чем попытаемся применить ТЭС. Иначе базовый рецепт не сработает.

Храня верность концепции капитального ремонта, мы можем побороть психологические реверсы, даже если внешне они никак не заявляют о себе. На это, как правило, уходит восемьдесять секунд. Даже если никаких психологических реверсов у вас не было и в помине, такая коррекция не причинит вреда. Если же они существовали, она устранит препятствия на пути к успеху.

Какие действия подразумевает этап установки? Их всего два:

1) вы трижды повторяете аффирмацию;

2) одновременно с этим вы растираете чувствительную зону или постукиваете по точке, которая называется «удар каратиста» — УК (где она находится, вы узнаете чуть позже).

Аффирмации. Поскольку одной из главных причин возникновения психологических реверсов является негативное мышление, вполне естественно использовать для избавления от них нейтрализующие аффирмации. Аффирмация может звучать так:

Хотя <...>, я глубоко и полностью принимаю себя.

Место многоточия должно занимать краткое описание вашей проблемы. Вот несколько живых примеров.

- Хотя я испытываю страх перед публичными выступлениями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я ощущаю сильную головную боль, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я зол на отца, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня тревожат воспоминания о войне, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я чувствую боль в шее, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня преследуют ночные кошмары, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я испытываю тягу к алкоголю, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я испытываю страх перед змеями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я переживаю депрессию, я глубоко и полностью принимаю себя.

Этот список можно продолжать до бесконечности, поскольку нет счета проблемам, которые можно преодолеть с помощью ТЭС. Саму формулу аффирмации можно варьировать. Например, так:

- *Я принимаю себя, хотя у меня <...>.*
- *И даже если у меня <...>, я глубоко и полностью принимаю себя.*
- *Я люблю и принимаю себя, хотя у меня <...>.*

Все эти аффирмации составлены корректно, потому что в их основе лежит одна и та же идея, один и тот же посыл: вы соглашаетесь с тем, что проблема существует, и соглашаетесь принять себя, несмотря на наличие проблемы. Именно это необходимо для того, чтобы аффирмация работала эффективно. В принципе, вы можете испробовать любые аффирмации. Но все же я рекомендовал бы именно эти, поскольку они легко запоминаются, что и предопределяет успех.

Хочу сделать еще несколько любопытных замечаний относительно аффирмаций.

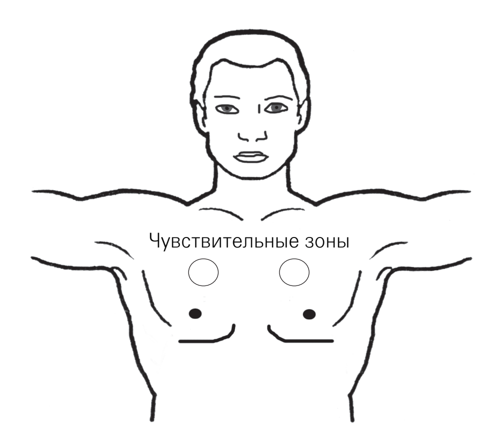
- Совсем не обязательно верить аффирмации — достаточно просто произносить ее.
- Лучше произносить аффирмацию выразительно, с чувством; но даже если в вашем голосе не будет никаких интонаций, она все равно сделает свое дело.
- Лучше произносить аффирмацию громко вслух, но если вы находитесь в общественном месте, где можете только шептать себе под нос или «думать молча», произносите ее про себя. Не сомневайтесь в успехе, просто сделайте это — эффект будет не меньшим.

Чтобы повысить эффективность аффирмации, процесс установки включает в себя одновременное растирание чувствительной зоны или постукивание по точке «удар каратиста». Теперь подробнее о них.

Чувствительная зона. Существуют две чувствительные зоны, и вы можете использовать любую из них. Они расположены в верхней части груди — слева и справа от грудной кости. Вы можете найти их следующим образом: положите руку на основание шеи (под горлом) — примерно туда, где располагается узел аккуратно завязанного галстука. Нащупайте пальцами U-образную ямку в верхней части грудины (между ключицами). Отступите от нее на три дюйма[1] вниз (в сторону пупка), а из этой точки переместите руку на три дюйма влево или вправо. Вы поймете, что нашли чувствительную зону, когда попробуете энергично надавливать на кожу в пределах окружности диаметром

---

[1] Примерно 7,5 см.



два дюйма[1]. Именно это место необходимо растирать, проговаривая аффирмацию.

Эта зона становится чувствительной и даже болезненной при энергичном растирании, поскольку именно здесь происходит застой лимфы. Растирая ее, вы разгоняете этот застой. К счастью, после нескольких таких процедур он устраняется полностью, и вы больше не чувствуете боли. В дальнейшем растирание уже не будет создавать физического дискомфорта.

Заметьте, я не призываю вас усердствовать до такой степени, чтобы при растирании возникла весьма ощутимая боль, которую вы едва можете стерпеть. Она не должна быть острой и интенсивной, не должна создавать по-настоящему неприятных ощущений. Если все же возник дискомфорт, следует слегка ослабить давление. Еще один важный момент: кожа и подкожные ткани в чувствительной зоне должны быть здоровыми и неповрежденными. Если в этом месте есть рубцы (например, оставшиеся после хирургической операции), раздражения или новообразования либо существуют медицинские основания, не позволяющее физически воздействовать на этот участок тела, вам следует направить усилия на обработку другой, симметрично расположенной зоны. Они обе одинаково чувстви-

[1] Около 5 см.

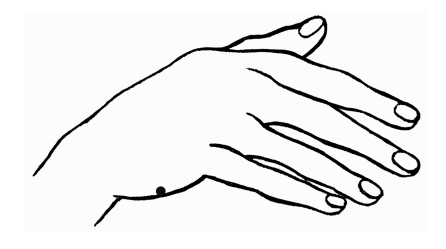
тельны. Если у вас есть какие-то сомнения относительно безопасности процедуры, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. А пока он не дал вам своего заключения, используйте постукивание по точке «удар каратиста».

Точка «удар каратиста» (УК) есть и на правой, и на левой руке. Она расположена в центре внешнего ребра ладони (там, где кость покрыта относительно толстым слоем мышечной ткани) — между запястьем и основанием мизинца. Иными словами, это та часть ладони, которой мастера карате наносят рубящие удары.

Эту точку мы не растираем, как чувствительную зону. Мы энергично постукиваем по ней кончиками указательного и среднего пальцев второй руки. Как и в случае с чувствительными зонами, сторона здесь не имеет решающего значения, но все же намного удобнее постукивать по точке, расположенной на недоминирующей руке. Так, если вы правша, вам лучше выбрать точку УК на левой руке и постукивать по ней кончиками пальцев правой руки.

Что дает лучший результат — воздействие на чувствительную зону или на точку УК? Многолетний опыт работы позволяет мне сделать вывод, что растирание чувствительной зоны несколько эффективнее, чем постукивание по точке УК. Работают оба приема, но первый все-таки более предпочтителен.

Поскольку установка играет чрезвычайно важную роль, расчищая пути для эффективного использования базового рецепта, я настоятельно рекомендую вам работать на этом этапе именно с чувствительными зонами. Это даст вам чуть больше преимуществ. Точка «удар каратиста» еще покажет себя в даль-



Точка «удар каратиста» — УК

нейшем. Воздействие на нее дает превосходные результаты при очень многих проблемах. Но если растирание чувствительной зоны вам по какой-то причине противопоказано, без всяких сомнений, совершенно свободно используйте точку УК и для выполнения установки. (Если вам доведется посмотреть мои учебные видеоматериалы, вы заметите, что во время публичных выступлений я чаще показываю, как постукивать по точке УК, а не как растирать чувствительные зоны. Но, поверьте, секрет лишь в том, что этот прием гораздо проще продемонстрировать со сцены.)

Теперь, когда вы вникли в суть действий, из которых складывается процесс установки, вы с легкостью сможете их выполнить. Итак, вы находите подходящие слова, которые заполнят пропуски в аффирмации, затем трижды повторяете аффирмацию (желательно с чувством) и при этом без остановки растираете чувствительную зону или постукиваете по точке УК. Вот и вся премудрость.

После нескольких тренировок вы сможете выполнять установку примерно за восемь секунд. Теперь, когда этап установки как следует освоен, вы готовы приступить к изучению следующего ингредиента базового рецепта.

Ингредиент 2: Цепочка

В принципе, все чрезвычайно просто. Цепочка — это последовательность постукиваний по окончаниям основных энергетических меридианов тела. С их помощью мы устраняем «бзззз» в энергетической системе и восстанавливаем в ней баланс сил. Однако, прежде чем говорить о расположении этих чувствительных энергетических точек, я дам вам несколько важных подсказок относительно того, как следует выполнять постукивание.

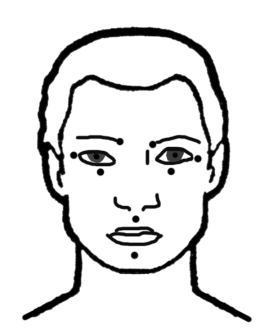
- Вы можете использовать любую руку, но все же любое действие удобнее выполнять доминирующей рукой (правой, если вы правша; левой, если левша).
- Постукивайте кончиками двух пальцев — указательного и среднего. Это позволит вам одновременно охватить большую площадь, и попасть по нужной точке будет легче.

- Постукивание должно быть достаточно энергичным, но не настолько сильным, чтобы вызвать болезненные ощущения или привести к образованию синяка.
- В среднем ударяйте семь раз по каждой точке. Я рекомендую именно такое количество ударов, поскольку постукивание должно сопровождаться проговариванием фразы-напоминания (о ней речь пойдет дальше). Достаточно трудно одновременно вести счет ударам и проговаривать текст. Не бойтесь немного «ошибиться»: если вы сделаете пять-девять ударов по одной точке, этого будет вполне достаточно.
- В большинстве своем чувствительные точки парные, то есть располагаются симметрично по обе стороны тела. Не имеет значения, на какую сторону вы направите усилия. Также вполне допустимо уже во время выполнения постукивания поменять сторону: например, закончив постукивать по точке под правым глазом, последовательно перейти к постукиванию по точке на левой руке.

Точки. Каждый энергетический меридиан имеет две конечные точки (два окончания). Вы должны просто постукивать по ним, устранить нарушения в энергетической системе и восстановить баланс сил. В этом, собственно, и заключается смысл базового рецепта. Окончания меридианов расположены близко к поверхности тела, поэтому до них «проще достучаться», чем до остальных активных точек, расположенных по ходу меридианов, но спрятанных довольно глубоко в теле.

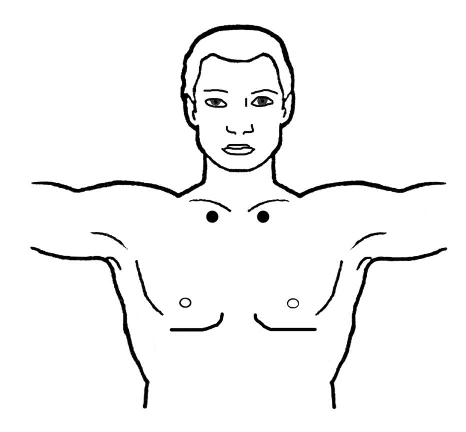
Теперь ознакомьтесь с инструкцией, в которой рассказано, как найти конечные точки меридианов, представляющих интерес с точки зрения базового рецепта. Воздействие на них (путем постукивания) в определенном порядке и образует цепочку.

1. На внутреннем конце брови — над переносицей. Сокращенное обозначение — НБ («начало брови»).
2. На кости, ограничивающей глазницу с наружной стороны. Сокращенное обозначение — КГ («край глаза»).
3. На кости, ограничивающей глазницу снизу, — примерно на дюйм ниже зрачка. Сокращенное обозначение — ПГ («под глазом»).

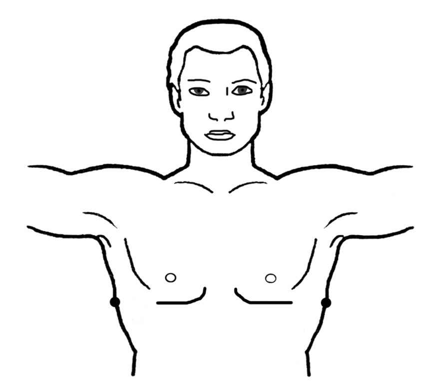


Точки НБ, КГ, ПГ, ПН и П

4. На участке между основанием носа и верхней губой. Сокращенное обозначение — ПН («под носом»).
5. Между нижней точкой подбородка и нижней губой. В действительности эта точка находится чуть выше подбородка, но для удобства мы все же назовем ее «в его честь». Сокращенное обозначение — П («подбородок»).
6. Место, где сходятся грудина, ключица и первое ребро. Чтобы найти эту точку, поместите указательный палец в U-образную ямку над грудиной (на уровне галстучного узла), затем сместите его вниз на один дюйм, а оттуда



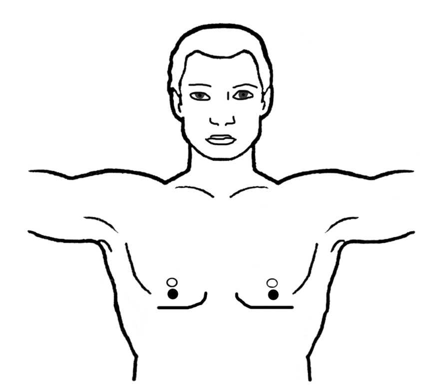
Точки Кл



Точка ПР

отступите еще на дюйм влево или вправо. Сокращенное обозначение для этой точки — Кл («ключица»), хотя, строго говоря, находится она не совсем *на* ключице. Однако название «точка соединения грудины, ключицы и первого ребра» было бы слишком громоздким.

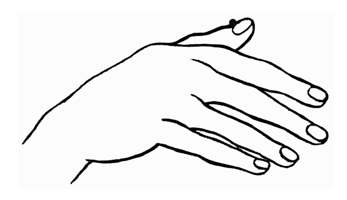
7. На боковой части грудной клетки, примерно на четыре дюйма[1] ниже подмышки, у мужчин — на уровне соска, у женщин — «на уровне бюстгальтера». Сокращенное обозначение — ПР («под рукой»).



Точка ПС

[1] Около 2,5 см.

8. У мужчин — на дюйм ниже соска. У женщин — в том месте, где подкожные ткани молочной железы примыкают к грудной клетке. Сокращенное обозначение — ПС («под соском»).
9. С внешней стороны большого пальца руки на уровне основания ногтя. Сокращенное обозначение — БП («большой палец»).



Точка БП

10. На внешней (обращенной к большому пальцу) стороне указательного пальца на уровне основания ногтя. Сокращенное обозначение — УП («указательный палец»).



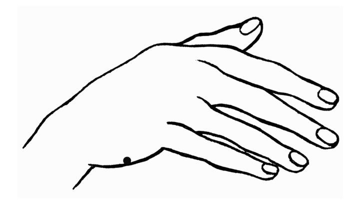
Точка УП

11. На боковой части (той, что ближе к большому пальцу) среднего пальца на уровне основания ногтя. Сокращенное обозначение — СП («средний палец»).
12. С внутренней стороны мизинца на уровне основания ногтя. Сокращенное обозначение — М («мизинец»).
13. Последняя точка — «удар каратиста». Как уже было сказано, она расположена на внешнем ребре ладони (там, где кость покрыта относительно толстым слоем мышеч-



Точка СП

ной ткани) между запястьем и основанием мизинца. Сокращенное обозначение — УК.



Точка УК

Последовательность точек

1. НБ — «начало брови»
2. КГ — «край глаза»
3. ПГ — «под глазом»
4. ПН — «под носом»
5. П — «подбородок»
6. Кл — «ключица»
7. ПР — «под рукой»
8. ПС — «под соском»
9. БП — «большой палец»
10. УП — «указательный палец»
11. СП — «средний палец»
12. М — «мизинец»
13. УК — «удар каратиста»

Заметьте, активные точки расположены на теле последовательно — одна над другой, поэтому их местонахождение доста-

точно легко запомнить. Пройдитесь по ним руками несколько раз, и они «ваши навеки».

Стоит сказать, что точка ПС была внесена в этот перечень позже остальных. Некоторые сомнения на ее счет были связаны с тем, что воздействовать на нее можно лишь в определенных условиях. Согласитесь, если женщина примется постукивать себя по груди на людях, например, в ресторане, это может вызвать недоумение и неодобрение окружающих. В то же время ТЭС дает превосходные результаты и без стимулирования точки ПС. Однако, не упомянув ее, я бы представил в руководстве не полную картину.

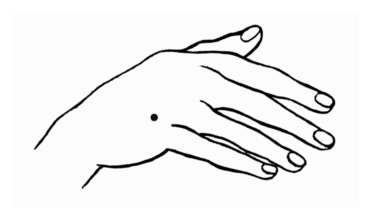
Ингредиент 3: Алгоритм девяти шагов

Возможно, этот ингредиент поначалу вызовет у вас странное впечатление. Цель алгоритма девяти шагов — определенным образом (более тонко) настроить мозг. Процесс настройки включает ряд приемов: вы будете вращать глазами, напевать и считать. Благодаря наличию нервных связей вращение глазами стимулирует некоторые отделы головного мозга. Кроме того, его правое полушарие (ответственное за творческое, иррациональное мышление) активизируется, когда вы напеваете, а левое (рациональное, логически мыслящее) — когда вы принимаетесь считать.

Выполнение всего алгоритма занимает десять секунд. За это время вы должны выполнить девять стимулирующих мозг действий, сопровождая их непрерывным постукиванием по еще одной энергетической точке. Она называется «точкой алгоритма». Многолетний опыт позволил прийти к выводу, что эта процедура повышает эффективность ТЭС и ускоряет движение к эмоциональной свободе, особенно когда она выполняется между двумя цепочками.

Чтобы быстрее запомнить базовый рецепт, можно сравнить его с приготовлением сандвича. Установка — это подготовка к процессу приготовления. Сам сандвич состоит из двух ломтей хлеба (цепочки) и уложенного между ними куска ветчины (алгоритм девяти шагов).

Чтобы выполнить алгоритм девяти шагов, вы прежде всего должны найти «точку алгоритма». Это также парная точка. Она расположена на тыльной стороне ладони на расстоянии половины дюйма[1] от впадины между суставами у основания безымянного пальца и мизинца.



Точка алгоритма

Теперь вы должны совершить следующие действия, сопровождая их непрерывным постукиванием по «точке алгоритма».

1. Закройте глаза.
2. Откройте глаза.
3. Не наклоняя головы, направьте взгляд вниз и вправо (что называется, «до упора»).
4. Не наклоняя головы, направьте взгляд вниз и влево.
5. Обведите круг глазами — так, будто внимательно, по очереди рассматриваете цифры на воображаемом циферблате часов, центром которого является ваш собственный нос.
6. Еще раз «внимательно осмотрите» воображаемый циферблат, но теперь перемещайте взгляд против часовой стрелки.
7. В течение двух секунд тихонько напевайте какую-нибудь незамысловатую песенку, например, «Happy Birthday...».
8. Быстро сосчитайте от одного до пяти.
9. Еще две секунды напевайте.

Обратите внимание: эти девять шагов необходимо сделать в строго определенном порядке. Я предлагаю вам именно такой.

---

[1] Примерно 1,25 см.

Хотя при желании вы можете его изменить. Однако последовательность последних трех действий (7, 8, 9) всегда должна оставаться неизменной: в течение двух секунд вы напеваете, затем считаете, затем вновь напеваете — только так и не иначе, что подтверждает опыт многолетней практики.

Возможно, у кого-то песенка «Happy Birthday...» может вызвать неприятные воспоминания о безрадостно проведенных днях рождения. Что ж, вы можете избавиться от связанных с ними негативных эмоций с помощью ТЭС или обойти проблему стороной и включить в репертуар что-то другое.

Ингредиент 4: Цепочка (еще раз)

Четвертый и последний ингредиент базового рецепта — это точное повторение описанной ранее цепочки.

Фраза-напоминание

Базовый рецепт, прочно обосновавшись в памяти, станет вам другом на всю жизнь. Его можно применить к бесконечно длинному списку эмоциональных и физических проблем — он дарует освобождение от большинства из них. Тем не менее существует еще одно понятие, с которым необходимо познакомиться, прежде чем использовать базовый рецепт для работы над конкретной проблемой. Это фраза-напоминание.

Когда на футбольном поле квотербек передает пас ресиверу[1], он целит в конкретного игрока. Он никогда не бросает мяч «в пространство», надеясь, что *кто-то* его поймает. Точно так же базовый рецепт каждый раз должен метить в конкретную проблему. В противном случае, при отсутствии конкретной цели или задачи, все усилия будут бесполезны. Чтобы базовый рецепт попал в цель, вы должны настроиться на проблему, от которой

[1] Речь идет об американском футболе. Квотербек — основной игрок нападения, «мозговой центр» всей команды; решает, какой тип розыгрыша будет выполнять команда, кому из игроков отдать пас и т. д. Ресивер — быстрый игрок нападения, который первым принимает мяч во время атаки.

хотите избавиться, то есть превратить ее в своего рода ресивера и сообщить об этом своей энергетической системе.

Вспомните основной тезис: «Причина всех негативных эмоций — нарушение в энергетической системе тела». Негативные эмоции возникли, потому что когда-то вы настроились на соответствующие мысли или обстоятельства, что, в свою очередь, подорвало вашу энергетическую систему. Не случись этого, ваш организм функционировал бы вполне нормально. Например, человек, страдающий боязнью высоты, не испытывает страха, когда рассматривает комиксы в воскресной газете и, следовательно, совершенно не настроен на свою проблему.

Чтобы настроиться на проблему, часто бывает достаточно просто подумать о ней. Да, именно так: настроиться — значит задуматься. Думая о проблеме, мы выходим на связь с энергетическими нарушениями, которые только после этого могут быть устранены с помощью базового рецепта. Не настроившись на проблему и, соответственно, не заставив энергетические нарушения обнаружить себя, мы не добьемся никакого толка от базового рецепта.

На первый взгляд, настроиться совсем просто: надо всего лишь думать о ней во время использования базового рецепта — и все. По крайней мере, в теории это выглядит именно так. Но на деле вы обнаружите, что осознанно погрузиться мыслями в проблему, в то время когда вы постукиваете себя по энергетическим точкам, напеваете, считаете или вращаете глазами, совсем нелегко. Именно поэтому я предлагаю вам использовать фразу-напоминание.

Фраза-напоминание — это короткая фраза (или даже одно слово), описывающая суть проблемы. Ее нужно громко повторять, выполняя цепочку. Таким образом, вы постукиваете по точкам и одновременно напоминаете своей энергетической системе о том, ради чего вы это делаете.

Идеальная фраза-напоминание — это частичное повторение аффирмации, выбранной на этапе установки. Например, если вы работаете над преодолением страха перед публичными выступлениями, ваша аффирмация будет звучать примерно так:

Хотя я испытываю страх перед публичными выступлениями, я глубоко и полностью принимаю себя.

В этой аффирмации фрагмент «страх перед публичными выступлениями» представляется идеальным кандидатом на роль фразы-напоминания.

Сам я часто использую более короткие версии. Например, могу сказать просто «публичные выступления» вместо «страх перед публичными выступлениями». Но у меня большой опыт использования ТЭС. Вы же упростите свою задачу, используя идентичные формулировки и аффирмации на этапе установки и во фразе-напоминании на этапе цепочки. Таким образом вы сведете на нет всякую возможность ошибки.

Помогая людям освоить ТЭС, я далеко не всех прошу повторять фразу-напоминание. За долгие годы практики я пришел к выводу, что иногда самой аффирмации на этапе установки бывает достаточно, чтобы быстро и надежно настроиться на проблему. Подсознание обычно прочно переключается на соответствующую проблему во время выполнения всего базового рецепта, хотя может казаться, что постукивание, необходимость напевать и считать сбивают настройку. Однако так бывает не всегда; большой опыт позволяет мне понять, когда использование фразы-напоминания необходимо. Как я уже говорил, в этом не всегда есть необходимость, но когда она есть, фразу-напоминание нужно использовать обязательно.

Замечательно, что для применения ТЭС вам совершенно не требуется обладать всем моим опытом. Вам не нужно обременять себя размышлениями о том, есть ли необходимость в использовании фразы-напоминания или нет. Просто поверьте в то, что она всегда необходима. Повторение фразы-напоминания всегда поможет вам настроиться на проблему. От нее не будет вреда, даже если в ней нет необходимости. В остальных случаях она является жизненно важным инструментом. Это часть концепции капитального ремонта, о которой я рассказал ранее. Каждый этап базового рецепта включает в себя детали, которые не всегда обязательно нужны для решения проблемы. Но если какой-то прием рекомендован, необходимость его использования не подлежит обсуждению. Применение любого приема из базового рецепта совершенно безвредно, даже если оно не является насущной потребностью. Не бойтесь потратить «лишнюю» минуту своего драгоценного времени. Повторяйте фразу-напоминание каждый

раз, когда постукиваете по энергетическим точкам, выполняя цепочку. В принципе, вам это ничего не будет стоить — даже дополнительного времени, поскольку все происходит одновременно.

Образы, лежащие в основе фразы-напоминания, просты, но на всякий случай я дополню объяснение несколькими примерами, взятыми из приведенных выше аффирмаций:

- головная боль;
- злость на отца;
- воспоминания о войне;
- боль в шее;
- ночные кошмары;
- тяга к алкоголю;
- страх перед змеями;
- депрессия.

Поправки, которые могут быть внесены во время последующих сеансов

Предположим, вы используете базовый рецепт, чтобы избавиться от какой-то проблемы: страха, головной боли, гнева и так далее. Бывает (и часто), что проблема покидает человека уже после первого сеанса. Но иногда первый сеанс приносит лишь частичное облегчение. Если это так, придется провести еще один или несколько дополнительных сеансов.

Чтобы впредь получить лучший результат, в последующие сеансы нужно внести некоторые коррективы. Почему это необходимо? Одной из причин, по которой не всегда удается полностью освободиться от проблемы за один сеанс, является возвращение психологического реверса. И его необходимо будет устранить на этапе установки.

На этот раз психологический реверс заявляет о себе в несколько иной форме. Он уже не препятствует вашему продвижению вперед в общем и целом, но не позволяет продвинуться вперед в решении оставшихся задач. Вы уже прошли определенную часть пути (добились частичного облегчения), но теперь вынуж-

денно останавливаетесь, поскольку психологический реверс действует таким образом, чтобы не дать вам достигнуть большего.

Поскольку подсознание имеет тенденцию воспринимать все буквально, во время последующих сеансов базовый рецепт нужно адресовать оставшейся проблеме. Соответственно, необходимо несколько изменить как установочную аффирмацию, так и фразу-напоминание, чтобы они отражали суть конкретной задачи.

Вот так звучит исправленный вариант аффирмации:

Хотя я все еще продолжаю испытывать некоторый <...>, я глубоко и полностью принимаю себя.

Пожалуйста, обратите внимание на выделенные слова: «все еще» и «некоторый». Благодаря им смещается акцент: теперь вы сосредоточены на преодолении остаточных явлений.

Для вас не составит труда научиться вносить коррективы в свои аффирмации. Приобретя некоторый опыт, вы будете делать это легко и непринужденно.

Внимательно прочитайте приведенные ниже аффирмации. Это исправленный вариант тех аффирмаций, которые были предложены в начале главы.

- Хотя я все еще испытываю некоторый страх перед публичными выступлениями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще ощущаю некоторую головную боль, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще чувствую некоторую злость на отца, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня все еще тревожат некоторые воспоминания о войне, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще чувствую некоторую боль в шее, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня все еще преследуют некоторые ночные кошмары, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще испытываю некоторую тягу к алкоголю, я глубоко и полностью принимаю себя.

- Хотя я все еще испытываю некоторый страх перед змеями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще переживаю некоторую депрессию, я глубоко и полностью принимаю себя.

Изменить фразу-напоминание также легко. Просто добавьте в нее слово «остаточный». Вот откорректированные варианты фраз-напоминаний, соответствующие исправленным аффирмациям:

- остаточная головная боль;
- остаточная злость на отца;
- остаточные воспоминания о войне;
- остаточная боль в шее;
- остаточные ночные кошмары;
- остаточная тяга к алкоголю;
- остаточный страх перед змеями;
- остаточная депрессия.

На этом описание элементов базового рецепта завершено. Теперь вам нужны две вещи, чтобы должным образом его использовать. Во-первых, вы должны его хорошо запомнить. Во-вторых, вам требуются краткие инструкции по его применению.

Глава 4

КАК ПРИМЕНЯТЬ ТЭС: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Тестирование — Аспекты — Настойчивость вознаграждается — Будьте точны, насколько возможно — Эффект обобщения — Применяйте это ко всему — ТЭС «в ореховой скорлупке» — Квинтэссенция ТЭС

ТЭС замечательно проста в использовании. Все, что вам потребуется предпринять, это в течение одной минуты применить базовый рецепт одновременно с аффирмацией и фразой-напоминанием, которые необходимо направить на решение вашей проблемы. Затем проведите столько сеансов, сколько будет необходимо для полного исчезновения проблемы.

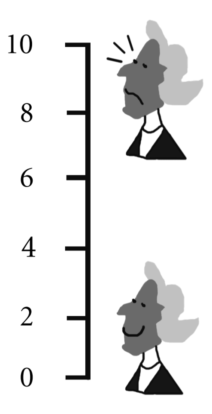
Будьте настойчивы, выполняя эту простую процедуру, задача которой состоит в перестройке вашей энергетической системы. ТЭС освободит вас от страхов, гнева, горя, депрессий и других отрицательных эмоций, которые тормозят ваше движение по жизни. Одновременно вы освободитесь от головных болей, астмы и других заболеваний, список которых можно продолжать до бесконечности.

В этой части книги вы найдете ряд советов и некоторые полезные подсказки, которые помогут вам использовать ТЭС с большей эффективностью. Я проведу вас за кулисы и помогу возвести более устойчивую основу для ваших новых знаний.

Тестирование

При использовании ТЭС оцените глубину вашей проблемы по шкале от нуля до десяти (где десять обозначает максимальное напряжение, а нуль — полное его отсутствие). Шкала позволяет определить степень вашего прогресса. Например, вашей точкой отсчета будет шесть, а затем, в результате многократного применения базового рецепта, вы продвинетесь до трех, затем до единицы и, наконец, до нуля.

Важно определять степень напряжения такой, какая она у вас *сейчас*, по вашим ощущениям, а не такой, какой она должна быть, как вы считаете, в данной ситуации. Следует помнить, что базовый рецепт устраняет те нарушения в вашей энергетической системе, которые существуют именно *сейчас*, когда вы настроены на определенную мысль или обстоятельство.



Счетчик напряжения

Ознакомьтесь с примером того, как это работает. Предположим, вы испытываете страх перед пауками и стремитесь освободиться от этого страха. Если в реальности не существует никакого паука, который мог бы спровоцировать у вас эмоциональное напряжение, тогда вам следует закрыть глаза и представить этого паука или вспомнить ситуацию из прошлого, в которой присутствовал напугавший вас паук. Оцените свое

напряжение по шкале от нуля до десяти в момент, когда вы об этом думаете. Если, например, степень напряжения будет соответствовать семи, поставьте в этом месте отметку, относительно которой вы будете измерять дальнейшие улучшения.

Теперь проведите один сеанс базового рецепта и снова вообразите паука. Если вы не почувствуете прежнего эмоционального напряжения, значит, вы освободились от него. Если все же некоторые следы напряжения остаются, и вы оцениваете его, допустим, в четыре балла, вам необходимо повторять попытки до тех пор, пока ощущение напряжения не опустится до нуля.

Аспекты

Сейчас вы можете задаться следующим вопросом: если вы достигли нуля, просто думая о пауке, сохранится ли этот результат, когда вы встретитесь с настоящим пауком? Ответом всегда будет — да! В большинстве случаев энергетические нарушения, происходящие в результате размышлений о пауке, точно такие же, как если бы вы увидели настоящего паука. Вот почему энергетическое равновесие сохраняется в реальных обстоятельствах.

Исключение может быть в том случае, когда в реальной ситуации возникает некий новый аспект проблемы, которого не существовало в ситуации воображаемой. Например, вы думаете о неподвижном пауке. Если движение является важным аспектом вашего страха, но отсутствует при воображении ситуации, когда вы проводите сеанс базового рецепта, не исключено, что при виде двигающегося паука страх может охватить вас с новой силой. Такие ситуации действительно могут происходить, но это не значит, что ТЭС не работает.

Это просто означает, что вам придется еще немного с этим поработать. Вам просто необходимо еще раз применить базовый рецепт с учетом нового аспекта (двигающегося паука), пока уровень эмоционального отклика не опустится до нуля. Как только вы освободитесь от всех аспектов страха, ваша болезненная реакция на пауков уйдет в историю. Вы сможете совершенно спокойно реагировать на них.

Понятие аспектов — очень важная вещь в понимании ТЭС. Как в примере с пауком, некоторые проблемы представляют собой совокупность составляющих, или, как мы говорим, аспектов. Полное освобождение от проблемы предполагает избавление от всех ее аспектов. Причем каждый аспект можно рассматривать как отдельную проблему, несмотря на то, что все они кажутся тесно связанными друг с другом. Может показаться, что страх перед неподвижным пауком и двигающимся пауком является одной и той же проблемой. На самом деле, это две разные проблемы, каждую из которых необходимо отдельно проработать при помощи ТЭС.

Различные аспекты возможны в любой проблеме, которую вы хотите решить с помощью ТЭС. Иногда эти проблемы принимают форму серии травматических воспоминаний, таких как память о войне, оскорблении или изнасиловании. Любое из этих воспоминаний может представлять собой отдельную проблему, или аспект, каждый из которых требует индивидуальной проработки для того, чтобы наступило полное облегчение.

Необходимо понять, что там, где существует несколько аспектов какой-либо эмоциональной проблемы, вы не получите избавления, пока не доведете каждый аспект до нуля при помощи базового рецепта. К пониманию этого нас приводит простое сравнение описываемого процесса с физическим выздоровлением. Если, например, у вас одновременно болят голова, зуб и живот, вы не будете чувствовать себя здоровым до тех пор, пока все боли не отпустят вас. Может показаться, что боль дрейфует по вашему телу, и все же она остается болью. То же самое происходит и с эмоциональными проблемами, состоящими из различных аспектов. Даже если вы обратите внимание на один или несколько аспектов проблемы, облегчение вряд ли возможно до тех пор, пока не будет проработан каждый аспект.

Настойчивость вознаграждается

Если вы совсем недавно начали применять ТЭС, то у вас могут возникнуть некоторые затруднения при выявлении отдельных аспектов и прорабатывании каждого из них с помощью базового рецепта. Ничего страшного. Просто следуйте за

своими ощущениями и доверяйте им в момент применения базового рецепта. Ваше подсознание знает, над чем вы работаете. Вы можете наполнить этим ощущением свою аффирмацию, например, так: «Хотя я охвачен этим чувством, я глубоко и полностью принимаю себя». Фразой-напоминанием будет словосочетание «это чувство».

Важно понять, что большая часть проблем, на которые направлено воздействие основного рецепта, вовсе не состоят из многочисленных аспектов. Большинство проблем без всяких затруднений поддаются идентификации, и от них, как правило, можно легко освободиться. Но если случилось, что вы погрязли в одной из этих более сложных проблем и вам непросто определить составляющие ее специфические аспекты, я советую повторять процедуру базового рецепта применительно к «этому чувству» или к «этой проблеме» по три раза каждый день (это займет примерно три минуты) в течение тридцати дней. Ваше подсознание знает, как найти то, что может помочь решить проблему и освободить вас от нее прежде, чем пройдут эти тридцать дней. Как вы уже понимаете, ТЭС — очень гибкий процесс, который способствует успешному решению проблемы при помощи инструментов, лежащих за пределами нашей осознанности.

Будьте точны, насколько возможно

Самое лучшее, разумеется, если вы сможете быть точны всегда. Таким образом вы эффективно сконцентрируетесь на конкретных страхах, боли или воспоминаниях и выбросите их из своего отягощающего багажа. Иногда люди объединяют вместе множество специфических проблем и дают им одно имя. Но это затрудняет ваш прогресс в ТЭС. Например, многие люди хотели бы улучшить самооценку, но не отдают себе отчета в том, что в понятие «самооценка» входит множество компонентов, а значит, для повышения самооценки им придется справляться со множеством конкретных проблем, таких как всевозможные страхи и воспоминания о насилии, провалах и неудачах.

Люди, которых считали ни к чему не пригодными в детстве, часто чувствуют себя неполноценными во многих областях жизни. А когда их вновь считают ни к чему не пригодны-

ми, это вносит очередной вклад в и без того низкую самооценку, что вызывает энергетические нарушения, которые, в свою очередь, ведут к негативным эмоциям. Соответственно, когда жизнь предоставляет им какие-то возможности, они постоянно чувствуют себя «недостаточно хорошими» для них и стремятся сохранить без изменения имеющиеся позиции. Слившись с другими негативными эмоциями, проблема низкой самооценки становится еще более глубокой, и человек оказывается в тупике в еще большем количестве ситуаций.

Я использую аналогию, чтобы обозначить подход ТЭС к решению общих эмоциональных проблем, вроде проблемы с самооценкой. Я сравниваю такую общую проблему с зараженным лесом, в котором каждая конкретная проблема — это больное дерево. Сначала лес представляет собой очень густые заросли, настолько густые, что можно потерять надежду выбраться из них. Некоторым этот лес может показаться джунглями.

Когда вы нейтрализуете каждое конкретное негативное событие вашей жизни при помощи базового рецепта, вы фактически срубаете больное дерево. Продолжая срубать эти деревья, вы вскоре увидите, что лес стал реже, и вы с легкостью можете по нему гулять. Каждое сваленное дерево — это еще одна ступенька вверх к эмоциональной свободе, и если вы будете настойчивы в использовании базового рецепта, то вскоре обнаружите, что ваши негативные реакции сходят на нет. Вы поймете, что стали более спокойны и способны непринужденно реагировать на появляющиеся возможности. Вы будете встречать их с новым ощущением приключения, а не со страхом показаться «недостаточно хорошим».

Существует одна очень полезная концепция, которая помогает разложить проблемы на конкретные события, в результате которых они возникли, и затем применить базовый рецепт к каждому из них. Например, вы испытываете гнев на отца, который подверг вас насилию. Вы применяете ТЭС к каждому конкретному событию, например: «Отец ударил меня на кухне, когда мне было восемь лет». Чаще всего это эффективнее, нежели использовать ТЭС в работе с более глобальными проблемами, как, например: «Мой отец совершал насилие надо мной».

Возможно, самой большой ошибкой, которую допускают новички, является попытка использовать ТЭС с работе с гло-

бальными проблемами. Конечно же, в результате предпринятых усилий проблема обязательно будет решена, но на это уйдет гораздо больше времени. Разложите проблему на конкретные события, и результат не заставит себя долго ждать. Обращение к истинной причине всегда приносит более эффективный результат.

Эффект обобщения

Мне хочется познакомить вас с одним потрясающим свойством ТЭС. Я называю его эффектом обобщения, поскольку после того, как вы проработали несколько взаимосвязанных проблем при помощи ТЭС, процесс начинает объединять все схожие проблемы. Например, человек, имеющий сотню травматических воспоминаний о насилии в прошлом, обнаруживает, что все они исчезают после нейтрализации путем ТЭС всего пяти или десяти воспоминаний. Некоторых людей это поражает, поскольку их жизни были наполнены травматическими событиями, и им кажется, что процесс избавления от них будет бесконечен. Это не так. По крайней мере, часто бывает совсем иначе. ТЭС очищает целый лес, срубив всего лишь несколько деревьев.

Применяйте это ко всему

Диапазон проблем, к которым можно применить ТЭС, варьируется от страха перед публичными выступлениями до напряженных военных воспоминаний, от пристрастия к шоколаду до бессонницы, от икоты до рассеянного склероза. Не существует пределов использования ТЭС в решении эмоциональных и физических проблем. Поэтому я пытаюсь применить это ко всему и убеждаю вас поступать так же. Люди постоянно спрашивают меня: «Это будет работать в случае, если <...>?» И я всегда отвечаю: «Пробуйте!» Меня уже трудно удивить результатами. ТЭС обычно сопутствует успех.

Тем не менее идея применять это ко всему должна интерпретироваться с учетом здравого смысла. Ее главная задача —

расширение ваших знаний о возможностях ТЭС. Она не дает вам права поступать безответственно. И конечно, не стоит пытаться использовать ТЭС в случаях тяжелых психических заболеваний до тех пор, пока вы не будете должным образом обучены и не овладеете достаточной квалификацией.

ТЭС «в ореховой скорлупке»

Я ценю ясность и стремлюсь наполнять ею все, чему я учу. Очевидным свидетельством ясности для меня является способность выразить сущность предмета в одном абзаце. То же самое я делаю применительно к ТЭС. Квинтэссенция ТЭС такова.

Запомните базовый рецепт. Направьте его воздействие на некую эмоциональную или физическую проблему, используя при этом соответствующие аффирмацию и фразу-напоминание. Будьте точны, когда это возможно, и направляйте ТЭС на конкретные эмоциональные события своей жизни, которые могли породить проблему. При необходимости будьте настойчивы до тех пор, пока все аспекты проблемы не исчезнут полностью. Применяйте это ко всему!

И это все. Это сущность того, чему я здесь учу. Для знакомства с расширенной версией краткого изложения прочитайте следующие страницы. На них вы найдете основной тезис, базовый рецепт и квинт-эссенцию ТЭС. Вы можете использовать это краткое изложение в качестве экспресс-рекомендации до тех пор, пока не овладеете методом в совершенстве.

Квинтэссенция ТЭС

Основной тезис

Причина всех негативных эмоций — нарушение в энергетической системе тела.

Квинтэссенция ТЭС

Запомните базовый рецепт. Направьте его воздействие на некую эмоциональную или физическую проблему, используя при этом соответствующие аффирмацию и фразу-напоминание. Будьте точны, когда это возможно, и направляйте ТЭС на конкретные эмоциональные события своей жизни, которые могли породить проблему. При необходимости будьте настойчивы до тех пор, пока все аспекты проблемы не исчезнут полностью. Применяйте это ко всему!

Базовый рецепт

1. **Установка.** Трижды повторите следующую аффирмацию: «Хотя <...>, я глубоко и полностью принимаю себя». Во время проговаривания одновременно растирайте чувствительную зону или постукивайте по точке «удар каратиста».
2. **Цепочка.** Примените семикратную процедуру постукивания по каждой из следующих энергетических точек, проговаривая фразу-напоминание при постукивании по каждой точке.
   НБ, КГ, ПГ, ПН, П, Кл, ПР, ПС, БП, УП, СП, М, УК.
3. **Алгоритм девяти шагов.** Непрерывно постукивайте по точке алгоритма в процессе выполнения каждого из девяти нижеследующих действий.
   1. Закройте глаза. 2. Откройте глаза. 3. Направьте взгляд до упора вниз и вправо. 4. Направьте взгляд до упора вниз и влево. 5. Сделайте глазами круг. 6. Сделайте глазами круг в противоположном направлении. 7. Напевайте незамысловатую песенку в течение двух секунд. 8. Сосчитайте до пяти. 9. Снова напевайте в течение двух секунд.
4. **Цепочка (еще раз).** Примените семикратную процедуру постукивания по каждой из следующих энергетических точек, проговаривая фразу-напоминание при постукивании по каждой точке.
   НБ, КГ, ПГ, ПН, П, Кл, ПР, ПС, БП, УП, СП, М, УК.

Примечание. При повторных сеансах аффирмация и фраза-напоминание корректируются таким образом, чтобы они были направлены на преодоление остаточных явлений.

Глава 5

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Многих людей результаты, достигнутые при помощи ТЭС, приводят в изумление. Их вопросы явно восторженны. Другие люди не вполне понимают, как откликаться на эти результаты, поскольку ТЭС делает вызов большей части их убеждений о самосовершенствовании. В вопросах этих людей ощущается настороженность. Они как будто полуоткрыты, но все еще нуждаются в защите своих прежних убеждений. Независимо от того, что лежит в их основе, эти вопросы важны в обучении ТЭС, поскольку помогают заполнить некоторые пробелы в понимании. По этой причине я привожу здесь стандартные вопросы, которые мне задают годами, и мои ответы на них.

Вопрос: *Каковы отличия результатов применения ТЭС от лечения на скорую руку?*

Ответ: Фраза «на скорую руку» имеет негативный оттенок. Ее часто используют для обозначения сомнительных оздоровительных техник, которые практикуют шарлатаны. Это понятие тесно связано с понятием «мошенник», и его употребление вызывает подозрительность и настороженность.

ТЭС действительно обеспечивает быстрое освобождение от множества эмоциональных и физических недомоганий, но не заслуживает определения «на скорую руку». Это совершенно очевидно для тех, кто ознакомился с историями болезней,

подробно описанными в этой книге. Это еще более очевидно для тех, кто ощутил результаты на себе. Я использую словосочетание «быстрое облегчение» вместо словосочетания «на скорую руку», чтобы обратить ваше внимание на ту же самую идею быстроты, но только без отрицательного оттенка.

По этому поводу хочется сделать одно важное замечание. На протяжении всей истории всевозможные целительные техники обычно были небыстрыми и малоэффективными до тех пор, пока кому-то не удавалось обнаружить действенное средство от болезни. Когда это происходило, все менялось, и старые методы становились пережитком прошлого. Это касается и полиомиелита. До открытия вакцины Солка полиомиелит считался неизлечимым заболеванием. С целью облегчить страдания больных использовались всевозможные методы лечения, включая аппарат искусственного дыхания. Но все это, разумеется, мало помогало. Иногда удавалось ослабить отдельные проявления полиомиелита и избавиться от некоторых осложнений, вызванных болезнью, но не более того. С появлением вакцины Солка, оказавшейся по-настоящему действенным средством, было покончено со всеми устаревшими и малоэффективными методами лечения полиомиелита. Это, несомненно, лечение «на скорую руку», но без негативного подтекста.

Избавление от полиомиелита явилось не единственным примером того, когда малоэффективные методы уступили место методам действенным. Пенициллин оказался еще одним чудом лечения «на скорую руку», которое обеспечивает быстрое избавление от различных заболеваний, начиная от простуды и заканчивая гонореей. Можно привести еще множество примеров, но суть в том, что ТЭС заменила все неэффективные техники, применяемые для улучшения эмоционального здоровья. Тот факт, что ТЭС дает быстрое облегчение, вне всяких сомнений, от сложных эмоциональных проблем, является впечатляющим свидетельством того, что она представляет собой действенное средство. Если бы эти результаты были малоэффективны, то ТЭС очень скоро была бы списана в архив, как это происходит со многими слабыми методами. Но этого не произошло. Результаты применения ТЭС ошеломляют, как это и должно быть, если речь идет о действенном средстве излечения — быстром, простом и долговременном.

Вопрос: *Как долго сохраняется результат?*

Ответ: Этот вопрос обычно идет рука об руку с вопросом о лечении «на скорую руку». В конце концов, «логично» думать, что любое быстрое решение дает временный результат. По мнению многих людей, устойчивый результат требует длительной работы.

Это не так. Результаты ТЭС обычно устойчивы. Истории болезней, описанные в этом руководстве, свидетельствуют о том, что многие люди в один момент добивались устойчивого результата. Это доказывает, что ТЭС направлена на истинную причину проблемы. В противном случае вряд ли бы излечение имело такой устойчивый результат.

Необходимо, однако, помнить, что ТЭС не является панацеей от всех болезней, подходящей для каждого. Некоторые проблемы вновь начинают напоминать о себе. Обычно это вызывается различными аспектами основной проблемы, которые проявляются позднее. Человек, который практикует ТЭС не впервые, это поймет и попробует повторно применить базовый рецепт для отработки нового аспекта. Опытный практик, кроме того, обязательно разделит рассмотрение проблемы на составляющие ее конкретные события и будет применять ТЭС к причинам, лежащим в основе этой проблемы. После того, как все аспекты и события, породившие проблему, проработаны окончательно, она исчезает полностью и больше никогда не возвращается.

Вопрос: *Каким образом ТЭС решает очень напряженные или длящиеся годами эмоциональные проблемы?*

Ответ: Точно так же, как она решает и всякую другую эмоциональную проблему. Глубина проблемы или ее продолжительность во времени для ТЭС не играет никакой роли. Причина всегда обусловлена нарушениями в энергетической системе, и использование базового рецепта ведет к равновесию, что и приносит облегчение. Это происходит независимо от степени сложности проблемы.

Этот вопрос является следствием убеждения, что интенсивные или длительные проблемы имеют более «глубокие корни», нежели прочие. Следовательно, освобождение от них потребует бо́льших усилий. Это кажется логичным с точки зрения традиционных методов, потому как общепринятые подходы не обращаются прямо к истинной причине проблемы.

Традиционные подходы нацелены на воспоминания или же на иные ментальные процессы, при этом они совершенно игнорируют энергетическую систему (где, собственно, и лежат истинные причины). При медленном прогрессе очень удобно винить в неудаче саму проблему, потому что она имеет «глубокие корни», а значит — трудно разрешима. Именно в такой манере при использовании общепринятых подходов обычно и объясняется неэффективность.

Когда ТЭС требует настойчивости, это диктуется вовсе не остротой проблемы или ее длительностью. Главным здесь является сложность проблемы. Под сложностью в ТЭС подразумевается наличие нескольких аспектов, каждый из которых должен быть проработан, и только после этого может наступить полное облегчение. Сущность аспектов неоднократно объясняется в этой книге.

Примечание. Эти объяснения касаются и психических болезней. Применение ТЭС к таким заболеваниям, как уже было доказано, эффективно. Но только хорошо обученному профессионалу, имеющему опыт в этой области, может быть позволено использовать ТЭС в таких случаях.

Вопрос: *Как ТЭС влияет на осознание человеком своей проблемы?*

Ответ: Это одна из самых удивительных особенностей ТЭС. Люди приходят к новому осознанию своих проблем, одновременно получая освобождение от них. После применения ТЭС люди начинают говорить о своих проблемах иначе. Они смотрят на них более здоро́во. Типичная жертва изнасилования, например, освобождается от глубоких страхов и недоверия к мужчинам. Теперь она, скорее, считает, что насильник имеет собственную проблему и нуждается в помощи.

Люди, которые используют ТЭС с целью освобождения от чувства вины, перестают винить себя во всем. Гнев превращается в объективность. Скорбь, вызванная смертью любимого человека, стихает.

Понаблюдайте, как вы и другие люди реагируют на прежние проблемы, и вы поймете, что я имею в виду. Новое понимание приходит вместе с облегчением.

Я еще раз обращаю ваше внимание на то, как мощно ТЭС меняет осознание. Используя ТЭС, мне и моей помощнице

Адрианне Фоули удалось помочь сотням и сотням людей. И никто из них не попросил помочь разобраться в их проблемах. Почему? Просто отпала всякая необходимость.

Вопрос: *Как ТЭС справляется со стрессом и тревожностью?*

Ответ: В рамках ТЭС стресс и тревожность имеют ту же причину, что и все остальные негативные эмоции: нарушение в энергетической системе. Соответственно, эти проблемы, подобно прочим, решаются при помощи базового рецепта.

В клинической психологии тревожность имеет специальное определение. Она означает сильный страх при отсутствии конкретной причины или угрозы. Тем не менее в рамках ТЭС мы даем этому гораздо более широкое определение, включающее в себя то хорошо знакомое состояние напряженности, которое известно как беспокойство. В соответствии с этим определением стресс и беспокойство подпадают под одну категорию. И стресс, и тревожность, как правило, носят постоянный характер, поскольку обстоятельства, их порождающие, случаются непрерывно. Насилие в семье и напряженная ситуация на работе — это всего лишь два примера из очень длинного списка. Конечно, ТЭС ничего не может поделать с обстоятельствами, но она хорошо помогает снизить тревожность. В большинстве случаев ТЭС необходимо использовать регулярно, желательно каждый день, поскольку стрессовые обстоятельства имеют тенденцию случаться ежедневно.

Спустя некоторое время вы сможете заметить, что реагируете на сложные события гораздо спокойнее. Обстоятельства больше не будут вас так задевать. Вы начнете больше улыбаться. Ваше здоровье улучшится, и жизнь покажется легче.

Вопрос: *Как ТЭС помогает в спорте?*

Ответ: Задайте этот вопрос любому опытному спортсмену, и он решительно ответит, что психологический настрой очень важен. Разница между хорошими днями и плохими днями для спортсмена определяется эмоциональными причинами. Спортсмен всегда, кроме случаев болезни, отдает свое натренированное тело борьбе. При этом единственное, что не меняется, это эффект, который эмоции оказывают на тело.

Большая часть людей, и спортсмены не являются исключением, подвержены негативным мыслям и сомнениям. Теперь вам хорошо известно, что негативные мысли приводят к нару-

шениям в энергетической системе тела и порождают негативные эмоции. Эти эмоции способны проявляться в теле различными способами (сердечная боль, слезы, сильное потоотделение), включая также напряжение в мышцах.

В спорте скорость реакции — это все, и даже малейшее напряжение в мышцах оказывает влияние на результат. Удар по мячу в бейсболе, теннисе или гольфе требует совершенной скорости реакции, и разница в четверть сантиметра — это разница между успешным ударом и ударом мимо поля, между отличной подачей и ударом в сетку, между пропущенной и пройденной лункой. Спортсменам хорошо известна эта проблема, поэтому многие из них пользуются услугами спортивных психологов, которые помогают им справиться с этим. Любая негативная эмоция, даже не очень значительная или подсознательная, способна опасно повлиять на выступление спортсмена.

ТЭС предлагает замечательно эффективное решение этой проблемы. Целью базового рецепта является нейтрализация отрицательных эмоций и их последствий. В результате чего люди, как правило, расслабляются, что является еще одним свидетельством исчезновения напряжения в мышцах. Для спортсменов это просто идеально, поскольку позволяет нейтрализовать излишнее напряжение в мышцах, не затронув их спортивные способности. Они могут беспрепятственно демонстрировать все, на что способны.

Вопрос: *Почему ТЭС приносит такое поразительное избавление от физических проблем?*

Ответ: Это легко можно понять в свете распространения представлений о связи между телом и сознанием. ТЭС демонстрирует удивительное доказательство этой связи. И что может быть лучшим доказательством, чем очевидные перемены в теле и в сознании в результате воздействия процедуры постукивания по точкам энергетической системы тела?

Но очевидность всего этого имеет еще более глубокие корни. Применение ТЭС к эмоциональным проблемам часто приводит к избавлению от проблем физических. Исчезают трудности с дыханием. Уходят головные боли. Уменьшаются боли суставные. Проходят разнообразные симптомы рассеянного склероза. Я неоднократно наблюдал за этим феноменом в те-

чение многих лет. Список улучшений физического состояния благодаря применению ТЭС можно продолжать бесконечно.

Логическое заключение таково: ТЭС эффективно воздействует на эмоциональные причины физических симптомов. Как только эмоциональные причины устраняются, исчезают и физические симптомы.

Есть люди, по мнению которых эмоциональные или ментальные процессы являются единственной причиной физических заболеваний. Я не знаю, как это можно доказать или опровергнуть. Но я настаиваю на абсолютно очевидном факте того, что эмоции, по меньшей мере, значительно влияют на физическое здоровье. И с этой точки зрения ТЭС является эффективным инструментом освобождения от проблем.

Последнее замечание таково: вам, возможно, будет любопытно узнать, что же происходит за кулисами этих эмоциональных подмостков, когда вы используете базовый рецепт применительно к физическому симптому (например, к головной боли), не избавившись от конкретной эмоции. Говоря иначе, если физический симптом вызван какой-либо эмоциональной проблемой, почему этот симптом исчезает без обращения к конкретной эмоции? Я не могу дать точный ответ. Предстоит еще очень многое узнать об этом процессе. И я уверен, что будущее принесет нам захватывающие открытия. На сегодняшний день я полон веры, что подсознание способно решить любую эмоциональную проблему, тем самым способствуя освобождению от физического симптома. Применение базового рецепта автоматически адресуется к эмоции.

Вопрос: *Где и как можно узнавать о самых последних достижениях ТЭС?*

Ответ: Несмотря на то, что вы сможете достигнуть впечатляющих результатов, используя рекомендации, описанные в этом руководстве, вам надлежит знать, что это только начало. ТЭС способна на гораздо большее, нежели описано в этой книге. Я предлагаю вам следующие три источника:

- www.emofree.com/products.htm (список новейших видеоматериалов);
- www.emofree.com/tutorial.htm (описание новейших техник и открытий);
- www.emofree.com/faq.htm (часто задаваемые вопросы).

Глава 6

СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

Страх перед публичными выступлениями — Астма — Сексуальное насилие — Тревожность и обкусывание ногтей — Боязнь пауков — Пристрастие к кофе — Алкоголизм — Горе — Боязнь иголок — Пристрастие к арахисовому M&M's — Физическая боль — Боль в пояснице — Чувство вины и бессонница — Запор — Неприятие собственного тела — Волчанка — Язвенный колит — Паническая атака — Боязнь лифтов

Я хочу поделиться с вами примерами фактических результатов применения ТЭС. Они демонстрируют ТЭС в действии применительно к обширному диапазону проблем и помогут вам понять, чего можно ждать от этой техники. Пожалуйста, прочитайте их все, даже те истории, которые, как вам кажется, к вам неприменимы. Существует множество пересечений в использовании ТЭС при решении разных проблем, и какая-то проблема может быть решена так же, как и другая.

В дальнейшем важнейшей частью вашего обучения ТЭС является признание различных подходов, которые могут быть применены к обширному диапазону заболеваний. ТЭС применима практически ко всем эмоциональным и физическим заболеваниям, известным человечеству. Используемая базовая процедура при каждом заболевании является неизменной, но

описанные ниже истории болезней дадут вам представление об использовании различных подходов.

Случай 1. Страх перед публичными выступлениями

Дефект речи привел Сью к страху перед публичными выступлениями. Посетив один из наших семинаров, она подошла ко мне и моей помощнице Андрианне во время перерыва на ланч и попросила о помощи. Она показала нам шрам на шее, который остался после операции из-за рака горла. В результате этой операции Сью говорила невнятно, и понять ее было сложно. Ее страх перед публичными выступлениями был вполне объясним. И что ухудшало ситуацию, Сью была сержантом в армии, и ей часто приходилось выступать публично перед своими подчиненными.

Мы дважды применили базовый рецепт, в результате чего Сью преодолела страх за считанные минуты, по крайней мере, она так считала. Во время семинара я попросил ее подняться на сцену, чтобы проверить, как обстоят дела со страхом перед публичными выступлениями теперь. Пока она выходила на сцену, страх вновь овладел ею, но теперь он соответствовал только отметке три, как она сказала. Это было значительно ниже, чем обычный уровень в десять, но страх все еще был. Это явилось главным свидетельством появления какого-то нового аспекта страха, которого не было, когда Сью думала о нем во время перерыва на ланч.

Мы еще раз прошли через процедуру базового рецепта уже на сцене (пока Сью стояла лицом к аудитории). Уровень страха упал до нуля. Сью с силой ухватилась за микрофон, попросив меня присесть на свое место, и рассказала аудитории из сотен людей историю о том, что произошло во время перерыва на ланч. Сью говорила спокойно и уравновешенно. Дефект речи никуда не делся, но страх ушел.

Можно ли превратиться в великого оратора в результате освобождения от страха перед публичными выступлениями? Конечно же, нет. Выступления перед публикой — это искусство, совершенствование которого требует работы. Но что

действительно происходит, так это следующее: сердце перестает колотиться как бешеное, исчезают сухость во рту и прочие признаки страха. И теперь мы способны свободно и спокойно развивать навыки публичных выступлений.

Случай 2. Астма

На одном из моих выступлений Келли сидела в первом ряду. Ее астма была очевидна: я постоянно слышал затрудненное дыхание Келли. Она издавала хрипловатые звуки, которые мешали другим отчетливо слышать то, о чем я говорил. Это вызывало раздражение у людей, сидевших неподалеку от нее.

После выступления Келли обратилась ко мне с просьбой помочь ей в освобождении от страха перед публичными выступлениями. Любопытно, но она не считала, что ТЭС может помочь ей избавиться от астмы, которая была совершенно очевидной проблемой. Келли считала, что только лекарства могут ее спасти.

Таким образом, мы стали работать со страхом перед публичными выступлениями. Спустя примерно три минуты после начала процедуры ТЭС она с изумлением в голосе сообщила о том, что ей стало намного легче дышать. И это было на самом деле так. Никаких признаков астмы.

Мы часто получаем подобные приятные сюрпризы. Приведение в баланс энергетической системы тела вознаграждается с лихвой.

Пока я писал это руководство, мне встретились восемь или десять проблем с дыханием (астма и другие). В каждом случае я наблюдал очевидный прогресс. То есть каждый раз, когда я использовал ТЭС, люди ощущали немедленное облегчение. Я не говорю, тем не менее, что физическая проблема исчезала навсегда, как это часто происходит с проблемами эмоциональными. Иногда трудности с дыханием напоминают о себе вновь. Это значит, что необходимо провести дополнительные сеансы ТЭС.

Важно понять, что я применяю процедуру ТЭС к гораздо большему количеству людей, чем можно было бы без труда сосчитать, и не всегда есть возможность отслеживать их исто-

рии. Поэтому мне неизвестно, скольким людям требуется повторение сеансов ТЭС для избавления от симптомов астмы. Но я знаю, что существует большая вероятность того, что облегчение наступит. Если вы страдаете от астмы, у вас есть замечательная возможность освободиться от своей проблемы. Но, пожалуйста, делайте это под наблюдением врача.

Случай 3. Сексуальное насилие

В детстве Боб неоднократно подвергался сексуальному насилию. Воспоминания об этом были очень тяжелы и вызывали в нем сильный гнев. Сексуальное насилие происходило почти тридцать лет назад, и логически Боб понимал, что этот гнев лишает его душевного спокойствия. Но эмоционально он не мог с этим справиться.

Чтобы избавиться от этой проблемы, потребовалось провести два необычных сеанса. Под необычностью я имею в виду то, что процедура ТЭС происходила на семинаре, перед лицом других людей. Понятно, что Боб не хотел говорить о случившемся с ним сексуальным насилием в присутствии других людей. Я помог ему применить ТЭС к воспоминаниям таким образом, чтобы личная тайна была сохранена.

Используя ТЭС, этого можно легко добиться. Ведь все, что требуется, это настройка человека на проблему при одновременном проведении процедуры постукивания. Настройка на проблему вполне может быть приватной.

Я позвонил Бобу спустя месяц, и он сказал, что больше не думает о происшедшем много лет назад. Это типичный результат применения ТЭС. Даже наиболее серьезные проблемы имеют тенденцию исчезать. Порой люди говорят, что после ТЭС им не удается даже воспроизвести в памяти такие события. Это несколько неточно, хотя выглядит именно так. Воспоминания, на самом деле, не уходят, поскольку, когда я прошу рассказать о них, люди это делают, описывая все детали. Вот что при этом происходит: исчезает эмоциональная острота, и поэтому воспоминания теряют болезненность. И в настоящем они остаются только слабыми воспоминаниями из прошлого. Складывается такое впечатление, будто воспоминания более не тревожат,

поскольку утеряна их мощная эмоциональная составляющая. Вот что нам действительно необходимо. Мы ищем эмоциональной свободы, а не потери памяти.

Использование ТЭС в случае с Бобом не дало стопроцентного успеха, поскольку легкие воспоминания иногда накатывают на него. Но их не сравнить с теми, что были раньше. И Боб наверняка сможет полностью избавиться от негативных эмоций, повторив эти техники.

Случай 4. Тревожность и обкусывание ногтей

Сьюзен имела высокий уровень тревожности, поэтому она решила использовать ТЭС несколько раз в день. Она практиковала метод в течение нескольких месяцев, и уровень тревожности уменьшился. Сьюзен прекратила грызть ногти (а это было ее привычкой с самого детства) безо всяких попыток это сделать. Однажды, взяв в руки гитару, она заметила, что ее ногти слишком длинны, чтобы играть на этом музыкальном инструменте.

Иногда действие ТЭС совершенно незаметно, и полученные положительные результаты обнаруживаются нами не сразу. Когда ваша жизнь возвращается в нормальное русло (например, уменьшается уровень тревожности), кажется, что все уже нормально, совсем нормально. Никакого колокольного звона и свиста, просто относительный покой. Часто случается так, что вы можете даже не заметить перемену до тех пор, пока кто-нибудь не обратит на нее ваше внимание.

Именно это и произошло со Сьюзен и ее ногтями. Незаметно, но мощно ТЭС снизила уровень ее тревожности настолько, что ей больше не нужно было грызть ногти.

Случай 5. Боязнь пауков

Молли всегда охватывало сильное эмоциональное волнение при одной только мысли о пауках. Ночные кошмары, связанные с пауками, случались у нее по пять раз в неделю. Она преодолела боязнь пауков всего лишь за два сеанса ТЭС.

Во время первого сеанса Адрианне, используя ТЭС, удалось снизить уровень страха до нулевой отметки, пока Молли просто думала о пауках. Часто этого бывает достаточно, и страх остается на уровне нуля даже при встрече с настоящим пауком.

Но чтобы удостовериться в этом, Адрианна повела Молли в зоомагазин смотреть на тарантула. Молли вновь испытала страх и, заплакав, выбежала из магазина. Это произошло не потому, что была допущена ошибка во время первого сеанса ТЭС. Скорее всего, дело было в том, что встреча с реальным пауком пробудила новые аспекты страха, которые отсутствовали, когда она просто думала о пауках.

После нескольких минут повторного применения ТЭС Молли смогла вернуться в зоомагазин, где спокойно наблюдала за тарантулом. Страх ушел.

Спустя несколько дней Молли позвонила Адрианне и рассказала, что была в гостях у своей подруги, в доме которой живет домашний тарантул (безопасный для людей представитель вида). Девушка сообщила, что она достала паука из клетки и позволила ему ползать по себе.

Вот классический пример силы воздействия ТЭС. Даже люди без видимой боязни пауков вряд ли позволили бы им, пускай и совершенно безвредным, ползать по своему телу. Но Молли была абсолютно расслаблена и испытывала страх меньший, чем испытывает обычный человек при виде паука. Обратите внимание на то, что ТЭС вовсе не превращает людей в глупцов. И Молли никогда не позволила бы пауку ползать по себе, если бы он был опасен. ТЭС убирает иррациональную часть фобии, сохраняя при этом обычное чувство предосторожности.

Спустя несколько месяцев мы поговорили с Молли. Страх не вернулся. Вдобавок и ночные кошмары о пауках прекратились.

Случай 6. Пристрастие к кофе

Джо прекратил пить кофе, но все еще жаждал его. Он посетил мой семинар, где наблюдал за процессом освобождения одного из участников от пристрастия к кофе при помощи ТЭС.

Сидя в стороне, он вслед за нами постукивал по энергетическим точкам. И его страсть к кофе исчезла, и исчезла навсегда. В этом случае ТЭС избавила от зависимости всего за один сеанс.

Как вы уже знаете, обычно так не происходит. ТЭС — изумительный инструмент для немедленного избавления от зависимостей, и она помогает преодолеть абстинентный синдром. Но обычно приходится повторять процедуру ТЭС многократно, чтобы избавиться от какой-либо зависимости. Только около пяти процентов людей имеют такую же реакцию, что и Джо. У остальных на это уходит больше времени.

Аналогичным образом Сьюзен, являющаяся психотерапевтом, преодолела пристрастие к безалкогольным напиткам всего лишь за двухминутный сеанс, а у Роба то же самое получилось с шоколадом.

Случай 7. Алкоголизм

Аарон преодолел свою алкогольную зависимость. Безусловно, это гораздо серьезнее, чем пристрастие к кофе, слабоалкогольным напиткам или шоколаду. Каждую ночь он ложился спать пьяным, а каждый день начинался с похмелья. По словам Аарона, алкоголь был его богом.

Потребовалось несколько сеансов ТЭС, и Аарон повторял процедуру каждый день по несколько раз. В результате он добился свободы от этой зависимости.

На ранней стадии выздоровления ему удавалось с гордостью проходить мимо полок со своим любимым пивом в супермаркете. А сейчас, спустя год, он испытывает к пиву отвращение. Его теперь совершенно не тянет к алкоголю. Аарон вернул свою жизнь обратно. Он даже пренебрег новогодней вечеринкой, поскольку ему не хотелось находиться среди нетрезвых людей.

Поговорим о здравом смысле. Когда зависимость уходит, это не значит, что вы вновь не можете пристраститься. Если вам удалось преодолеть пристрастие к алкоголю или к чему-то другому, держитесь от этого подальше или вам придется снова бороться с этой привычкой. ТЭС не позволяет вам маленьких отступлений в сторону бывших пристрастий.

Случай 8. Горе

Алисия испытывала очень сильное горе из-за смерти брата. Даже спустя два года после произошедшего она все еще не могла говорить об этом. Переживания были так сильны, что не давали ей вымолвить и слова.

Меня попросили провести практическое занятие на семинаре, где присутствовала и Алисия. Она и семеро добровольцев участвовали в сеансе ТЭС: в течение пятнадцати минут мы работали с горем Алисии.

На следующее утро, когда семинар был в разгаре, Алисия вдруг встала перед восьмьюдесятью участниками, выразив свое изумление по поводу того, что может спокойно говорить о смерти брата. Нельзя сказать, что это стало ее излюбленной темой, но горе ушло.

Надо отметить, что каждому участнику этой маленькой группы удалось совершить рывок за пятнадцать минут сеанса ТЭС. Одна женщина преодолела боязнь высоты (она проверила это несколькими минутами спустя, выйдя на балкон одного из верхних этажей отеля: никаких проблем). Другой мужчина преодолел свой гнев на давно прошедшие события. Остальным участникам удалось достичь заметных результатов в освобождении от всевозможных эмоциональных проблем.

Случай 9. Боязнь иголок

При виде медицинских иголок Конни охватывала тревога. Ее начинало тошнить, и она могла упасть в обморок, когда у нее брали кровь на анализы. Это очень ей мешало, поскольку она часто проходила обследования, заботясь о своем здоровье. Адрианна применила к Конни ТЭС — сеанс из всего лишь нескольких минут. Боязнь ушла, и при воздействии игл Конни больше не испытывала никакого страха.

Этот случай довольно типичен, особенно когда речь заходит о фобиях. Обычно бывает достаточно нескольких минут использования ТЭС для получения устойчивого результата. Это верно даже тогда, когда объект фобии (в данном случае, иглы) находится вне поля зрения. И если страх все еще будет беспокоить, для освобождения от него навсегда потребуется несколько повторных сеансов ТЭС.

Случай 10. Пристрастие к арахисовому M&M's

Нэнси предстояла хирургическая операция, и врач порекомендовал ей сбросить вес для того, чтобы операция прошла более гладко. Для этого ей прежде всего нужно было отказаться от арахисового M&M's, к которому она пристрастилась годы назад.

Она использовала ТЭС для избавления от этой привычки и была изумлена, когда полное избавление от пристрастия заняло всего лишь три минуты.

Такие приятные сюрпризы происходят сплошь и рядом. После этого Нэнси было совсем не трудно удерживаться от употребления арахисового M&M's.

Наши пристрастия связаны и вызываются различными формами тревожности. Если вы работаете с тревожностью, с которой ТЭС справляется без труда, необходимость в объекте пристрастия отпадает.

Случай 11. Физическая боль

Леа посетила одно из моих занятий, которое я проводил для студентов-гипнотерапевтов. Перед занятием она сказала, что многие ее мышцы напряжены, и она испытывает физическую боль. Я применил ТЭС, чтобы помочь ей освободиться от болезненных ощущений в шее и плечах. Потребовались две минуты, чтобы боль отпустила.

Спустя час после начала трехчасового занятия я спросил ее о том, не вернулась ли боль в шее и плечах. Леа ответила, что нет, а затем добавила, что боль в других частях тела стала значительно меньше, но все же ушла не совсем.

Это еще один случай того, как мы применяем ТЭС к одной проблеме, а облегчение наступает совсем в другой области. В ситуации Леа показано, как процесс освобождения от боли в области шеи и плеч распространился по всему телу.

Затем мы повторили сеанс ТЭС, и ощущение всепроникающей боли ушло. Боль больше не давала о себе знать.

Болевые ощущения, подобные этим, обычно провоцируются эмоциональными расстройствами. Вот почему ТЭС в таких случаях всегда эффективна. Однако новые стрессы могут соз-

дать условия для возвращения боли. И если такое происходит, вам просто нужно повторить процедуру ТЭС, которая обязательно принесет облегчение.

Случай 12. Боль в пояснице

Случай с Донной — еще один пример на эту тему. Донна также посещала мои занятия. Но у нее были такие сильные боли в пояснице, что она думала, что будет не в состоянии остаться на весь день занятий. «Я просто не в силах столько высидеть», — сказала она.

Я помог ей с помощью ТЭС, боль отпустила и не возвращалась весь день. Так Донна смогла остаться до конца занятия.

Случай 13. Чувство вины и бессонница

С Одри, имеющей высокий уровень тревожности, я встретился по просьбе ее врача. В течение всей своей она жизни она страдала от физического, психологического и сексуального насилия. У нее был накоплен огромный список эмоциональных проблем, которые могли поставить в тупик любого врача.

Моя встреча с Одри длилась сорок пять минут. За это время я узнал, что она страдала острым чувством вины из-за того, что сожгла собственный дом. Насколько я мог понять, она просто однажды заснула, не погасив свечу. Кошка случайно столкнула свечу, что и привело к пожару.

Хотя очевидно, что ее вины в этом не было, Одри это не утешало. Она не могла говорить о пожаре без слез. Она горячо обвиняла себя за произошедшее.

Я провел с Одри один сеанс ТЭС, после чего, казалось, чувство вины ушло. Чтобы проверить это, я беседовал с ней на отвлеченные темы минут двадцать, а затем попросил ее рассказать, как именно сгорел дом. К великому удивлению врача Одри мимоходом заметила, что ее вины тут нет, и переключилась на другую тему. Никаких слез, никакого эмоционального напряжения. Чувство вины просто исчезло — за считанные минуты.

Я рассказываю вам это для того, чтобы продемонстрировать следующее. Воздействие ТЭС может оказаться таким мощным, что перемены будут восприниматься как само собой разумеющееся. Соответственно, вы можете не почувствовать никакой разницы, применяя ТЭС к некоторым проблемам (например, к чувству вины). Но прислушайтесь к тому, что вы говорите об этом через какое-то время. У вас появится тенденция отметать проблему или не придавать ей большого значения. И она перестанет занимать ваше эмоциональное пространство. Она исчезнет безо всяких фанфар. Это просто грандиозно. И это именно то, что вам нужно. Это полная эмоциональная свобода.

Одри страдала еще и от бессонницы. Она очень мало спала, не более двух часов в сутки, и была вынуждена принимать снотворное, чтобы это произошло. В конце сеанса я уложил ее на кушетку в кабинете врача и воздействовал на нее ТЭС с целью нормализовать сон. Ровно через шестьдесят секунд она крепко спала. Я стоял рядом и разговаривал с врачом еще тридцать минут, а Одри тем временем начала громко храпеть. Мы поняли, что она отключилась. Никакого снотворного, никаких таблеток, ничего, кроме процедуры постукивания для устранения нарушений в энергетической системе.

Случай 14. Запор

Ричард страдал запорами в течение двадцати пяти лет. Даже принимая метамуцил дважды в день, ему не удавалось отрегулировать этот процесс.

Я обучил его ТЭС для устранения этой проблемы. Он прилежно выполнял процедуру по несколько раз ежедневно. Прошло две недели, заметного улучшения не наблюдалось. Я попросил его быть настойчивым и продолжать. Иногда на получение результата уходит больше времени, чем ожидалось.

Спустя два месяца я вновь поговорил с Ричардом, и оказалось, что ситуация значительно улучшилась. Теперь он принимал метамуцил дважды в неделю, а не дважды в день.

Обучаясь использованию ТЭС, вы должны понимать, что настойчивость порой бывает очень важна. Иногда происходит

быстрое избавление от многих эмоциональных и физических проблем, но некоторые ситуации требуют большего времени, и трудно бывает предугадать, чего ждать в каждом конкретном случае. Если бы Ричард остановился через две недели, он не достиг бы успеха. Мораль? Будьте настойчивы!

Случай 15. Неприятие собственного тела

Адрианна и я встретились с Бинго на занятии, которое мы проводили в Лос-Анджелесе. Бинго занимался бодибилдингом и сформировал такое потрясающее тело, что многие журналы по фитнесу с готовностью предлагали ему тысячи долларов за фотосессии с его участием. Но Бинго много раз отклонял эти предложения, поскольку испытывал сильное эмоциональное напряжение, демонстрируя свое тело на публике. У него были азиатские корни, и он объяснял, что в его семье публичная демонстрация тела — постыдное дело.

Пытаясь преодолеть проблему, он вышел на сцену. Его тут же охватила нервозность. Фактически, Бинго сказал следующее: «Если вы будете настаивать на том, чтобы я снял рубашку, я убью вас». Безусловно, он не имел это в виду буквально, но это, вне всяких сомнений, было проявлением высокой степени эмоциональной напряженности.

После трех-четырех минут применения ТЭС Бинго улыбнулся и под восторженные аплодисменты аудитории спокойно снял рубашку. Спустя день-два дня он принял предложение принять участие в фотосессии какого-то журнала за три тысячи долларов.

Тем не менее я не склонен думать, что ему полностью удалось преодолеть проблему. Бинго совершил вполне очевидный рывок вперед, но когда он снял рубашку, то продолжал держать ее в руках, как будто был готов в любой момент надеть ее обратно. Нет, он не отбрасывал ее в сторону. Было совершенно очевидно, что для полного избавления от проблемы ему были необходимы еще несколько сеансов ТЭС.

Важно помнить, что преодоление проблемы проходило для него при чрезвычайно сложных обстоятельствах, то есть на сцене. Степень избавления от проблемы, которую я бы оценил в семьдесят процентов, можно назвать превосходным результатом.

Случай 16. Волчанка

В моей практике случай Кэролайн был первым, когда я обнаружил, с каким колоссальным успехом ТЭС способна справляться с физическими проблемами. Кэролайн посетила один из моих однодневных семинаров, проводимых еще на раннем этапе экспериментов с ТЭС. В течение часа я демонстрировал основные нюансы техники, помогая нескольким людям в преодолении страха высоты (Кэролайн входила в их число) и в избавлении от пристрастия к шоколаду.

В то время мне было неизвестно, что Кэролайн страдает серьезным заболеванием — волчанкой. Я был настолько занят и погружен во взаимодействия со многими людьми одновременно, что сразу не заметил, что руки и ступни Кэролайн опухли из-за болезни. Позже она сказала мне, что из-за этого не могла носить нормальную обувь.

В течение семинара я преподал краткую версию того, что содержится в этом руководстве. Кэролайн решила постукивать по точкам по несколько раз в день, чтобы улучшить свое состояние. К ее удивлению, все симптомы волчанки исчезли.

Спустя два месяца она посетила еще один мой семинар и рассказала о том, что произошло. Единственное, чем она занималась, была ТЭС. Увидев ее руки и ступни, я смог убедиться в том, что опухание полностью исчезло. Еще она рассказала о том, что уровень ее энергии поднялся до такого уровня, что ей постоянно хочется танцевать. Это то, чем она совершенно не могла заниматься раньше.

Значит ли это, что ТЭС способна вылечить волчанку? Я не буду этого утверждать, хотя игнорировать произошедшее невозможно.

Совершенно очевидно, что использование ТЭС привело к исчезновению симптомов. Я привожу этот ошеломляющий пример силы ТЭС и рекомендую вам использовать ее даже в случае серьезных заболеваний. Только, пожалуйста, пожалуйста, делайте это под наблюдением вашего лечащего врача!

Я позвонил Кэролайн через несколько месяцев и поинтересовался ее состоянием. Она прекратила применять ТЭС, и симптомы начали возвращаться. Иногда физические проблемы исчезают полностью, и необходимости использовать ТЭС больше нет, но иногда этого не происходит.

Важно действительно понять, что произошло, а что нет. Но совершенно очевидно, что серьезные симптомы исчезают, как только энергетическая система приходит в равновесие. Этого отрицать нельзя.

Случай 17. Язвенный колит

Вот еще один пример серьезного заболевания. У Дороти был язвенный колит, и она проходила серьезные курсы лечения, имевшие множество негативных побочных эффектов. Язвенный колит — это опасное заболевание толстой кишки. В случае с Дороти все было очень серьезно. Согласно результатам анализов ее толстая кишка была поражена на девяносто процентов.

Дороти работала с Адрианной и сделала две вещи: 1) она стала вегетарианкой и 2) начала ежедневно практиковать ТЭС. Через несколько недель ее самочувствие значительно улучшилось, и она снизила количество принимаемых медикаментов. (*Примечание*. Мы никогда не рекомендуем людям прекращать медикаментозное лечение без консультации с лечащим врачом.)

Спустя шесть месяцев ее лечащие врачи вновь осмотрели толстый кишечник и заключили, что орган поражен только на десять процентов. Это происходило три года назад, после чего боли практически сошли на нет. А год назад она родила ребенка.

Что же заставило ее болезнь отступить? Возможно, вегетарианская диета или ТЭС? А, может, и то, и другое? Трудно сказать наверняка. Люди часто практикуют несколько оздоровительных методов одновременно, поэтому порой непросто сказать, что помогло сильнее.

Когда ваш опыт использования ТЭС будет больше, вы поймете, как понял я, что эта техника должна быть включена в процесс лечения наряду с другими методами.

Случай 18. Паническая атака

Во время панической атаки Керри позвонила Адрианне из отеля «Озеро Тахо». Если вы когда-нибудь сталкивались с паническими атаками, то вам знаком тот всепоглощающий ужас,

которым они сопровождаются. Людям, которые это испытывают, часто кажется, что они умирают. Именно так и происходило с Керри. Она позвонила Адрианне и говорила с неподдельной паникой в голосе. И она тотчас же сообщила номер своей комнаты, чтобы ее можно было легко найти в случае, если она умрет или потеряет сознание.

В течение нескольких минут Адрианна проводила с ней сеанс ТЭС прямо по телефону, и большая часть паники прошла в течение нескольких минут. Для сравнения можно сказать, что люди, страдающие этим заболеванием, могут пребывать в таком состоянии в течение долгих часов. Избавиться от пикового состояния паники за несколько минут — это большое облегчение. В случае с Керри потребовалось еще двадцать минут для полного избавления от проблемы.

Случай 19. Боязнь лифтов

Эллен использовала ТЭС для избавления от боязни лифтов. На одном из моих семинаров она подошла ко мне во время перерыва и спросила, могу ли я ей помочь преодолеть страх, который она переживала в течение всей своей жизни. В ее вопросе слышались робость и осторожность, свойственные людям, страдающим от различных фобий. Традиционная психология часто требует встречать свои страхи лицом к лицу. Людей, страдающих фобией, просят стиснуть зубы, сжать кулаки и смело войти в лифт. Таким путем, говорит логика, людям удается снизить чувствительность или привыкнуть к страху. На мой взгляд, это вполне понятная, но совершенно нецелесообразная практика, провоцирующая, в отличие от ТЭС, ненужную боль. Это часто еще больше травмирует людей. В подобных практиках больше нет необходимости.

Поскольку ТЭС совершенно безболезненна, я успокоил Эллен, сказав, что мы и близко не подойдем к лифту до тех пор, пока она не почувствует себя достаточно комфортно при мыслях о нем.

Оставшись в комнате, где проходил семинар, мы проводили процедуру ТЭС три-четыре минуты. После чего она сказала, что никогда прежде не чувствовала себя так легко и расслабленно при мыслях о лифте и что она готова войти в него.

К счастью, мы находились в отеле, и лифт располагался примерно в тридцати шагах от нас. В другой раз я бы из осторожности остановил Эллен и провел еще один сеанс ТЭС, прежде чем позволить ей войти в лифт. Но в этот раз у меня не было никакого шанса сделать это, поскольку Эллен быстро вошла в лифт и с очевидным чувством ликования начала нажимать на кнопки.

Я вошел в лифт вместе с ней, двери закрылись, и следующие десять минут мы провели в лифте. Мы поднимались, опускались, открывали двери, закрывали двери — все это позволило убедиться в том, что страх исчез. Эллен была совершенно расслабленной, не было никаких следов страха, который преследовал ее всю жизнь.

И снова я был горд тем, что могу передать кому-то ключи к эмоциональной свободе: так же горд, как это происходило в случае с вьетнамскими ветеранами и с другими людьми, о которых вы узнали из рассказанных в этом руководстве историй.

И теперь вы сами находитесь на пути обретения эмоциональной свободы.



Часть II

ТЭС

Этот раздел предполагает, что вы уже изучили первую часть руководства и настойчиво используете базовый рецепт в целях самосовершенствования.

Далее следует продвинутая часть ТЭС. Здесь мы пойдем дальше, чем в первой части, и будем развивать навыки по использованию этой уникальной техники. В данном разделе книги мы: 1) исследуем некоторые препятствия, которые порой мешают ТЭС, и научимся способам их преодоления, и 2) отложим базовый рецепт в сторону и изучим некоторые его сокращенные варианты, позволяющие достичь быстрых результатов.

В этой «продвинутой» части книги вы найдете много нового, и все это будет так же увлекательно, как и то, чему вы научились к этому времени. Но прежде чем продолжить, давайте подведем итоги тем жизнеутверждающим перспективам, которые были обозначены в первой части книги: базовый рецепт является чрезвычайно мощным методом (даже без использования продвинутых деталей), и если вы настойчиво применяете его, одновременно настраиваясь на проблему, велика вероятность того, что эта проблема вас покинет.

Безусловно, очень важно знать и продвинутые концепции, но все же настойчивое применение базового рецепта делает свое дело. Базовый рецепт — это дар, это квинтэссенция результата, полученного благодаря многолетней упорной работе. Пожалуйста, сохраняйте этот дар, когда вы будете расширять свои знания в процессе освоения второй части книги.

Глава 7

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ

Аспекты — Психологические реверсы — Проблема ключичного дыхания — Энергетические токсины — Настойчивость полезна

Даже в руках довольно умелого новичка базовый рецепт приносит эффективные результаты примерно в восьмидесяти процентах случаев, особенно когда применяется к негативным жизненным событиям. Это исключительная степень успеха, и только малое количество традиционных техник способно утверждать нечто подобное. Но степень успеха может быть и выше, если вы знаете, как устранять препятствия на пути к совершенству. Существуют четыре препятствия, которые способны блокировать результаты воздействия базового рецепта.

- Аспекты.
- Психологические реверсы.
- Проблема ключичного дыхания.
- Энергетические токсины.

Препятствие 1. Аспекты

Я пишу об аспектах как о потенциальных препятствиях, хотя, строго говоря, они не являются препятствиями как та-

ковыми. И все же они затрудняют движение вперед. Каждый аспект представляет собой новую частицу проблемы, с которой, для достижения полного облегчения, необходимо работать. К каждому аспекту применяется базовый рецепт, как и к каждой проблеме (которой он в некотором роде и является). При отсутствии иных препятствий на пути настойчивость чаще всего способна нейтрализовать многие аспекты.

Препятствие 2. Психологические реверсы

В первой части этого руководства вы были ознакомлены с тем, как процесс установки обращается к довольно специфичному феномену, известному как психологические реверсы. Этот термин был впервые предложен доктором Роджером Каллаханом, но широкой аудитории его представил доктор Джон Даймонд. Существование психологических реверсов само по себе является удивительным открытием и заслуживает особого обращения в этой книге.

Вы никогда не задумывались о том, почему у великих спортсменов случаются провалы? Это не поддается логическому объяснению. Это никогда не бывает обусловлено их физической формой. Спортсмен всегда превосходно тренирован — до, во время и после провала. Но все без исключения спортсмены многократно проходят через это на протяжении своей карьеры. Почему?

Вы никогда не задумывались, почему так сложно преодолевать пагубные привычки? Люди пытаются избавиться от них, хотят быть свободными от разрушительных пристрастий. Они знают и, как правило, признают, что цена зависимости — подорванное здоровье, крах взаимоотношений, а иногда и преждевременная кончина! И тем не менее они продолжают быть зависимыми. Почему?

Вы никогда не задумывались, почему так тяжело справиться с депрессией? Это одна из наиболее сложно решаемых психологических проблем. У людей, которые прибегают к помощи традиционной терапии, на лечение уходят годы, а заодно и огромные суммы денег. А прогресс, если о нем вообще имеет смысл говорить, продвигается крохотными шажками. Почему?

Вы никогда не задумывались, почему мы так часто вредим сами себе? Например, вознамерившись похудеть или освоить технику быстрого чтения, мы вдруг останавливаемся, сделав несколько первых шагов, и в скором времени возвращаемся туда, откуда вышли, — в зону привычного комфорта, добившись ничтожных результатов или совсем ничего. Почему?

Вы никогда не задумывались, почему процесс выздоровления порой занимает столько времени? Затянувшаяся простуда никак не проходит, растяжение связок или перелом заживают целую вечность, головная боль не прекращается. Временами это сопровождается осложнениями. Почему?

Причину всех этих явлений следует искать в энергетической системе тела. Это психологические реверсы — действительная причина того, что обычно называется самосаботажем. Вот почему мы иногда становимся своими худшими врагами и не достигаем того, чего действительно хотим достичь.

Можно дополнить список другими примерами. Этой же причиной, скажем, можно объяснить, почему люди тщетно пытаются поправить денежные дела и терпят неудачу за неудачей, хотя знают наверняка, что у них есть все для достижения поставленной цели. Эта же причина лежит в основе многих психологических проблем (например, дисграфии и дислексии).

До того как было сделано это открытие, кажущаяся неспособность людей добиваться того, что представляет для них очевидную важность в жизни, объяснялась отсутствием воли, недостаточной мотивацией, привычкой тянуть время и другими изъянами характера. Но эта точка зрения неверна. Существует иная причина, которую можно исправить, — это психологические реверсы (ПР).

Это чрезвычайно важное и практическое открытие, применимое в различных сферах. Знание о нем очень важно в психологии, медицине, борьбе с зависимостями и лишним весом, спортивных и профессиональных выступлениях и во множестве самых разнообразных областей. Там, где есть ПР, движение вперед невозможно, ПР его фактически блокирует.

Что же это такое — психологические реверсы? Это явление знакомо каждому из нас. Оно возникает, когда энергетическая система тела меняет полярность. Мы сами обычно этого не осознаем и не чувствуем, что произошло нечто ненормальное.

Иначе это можно назвать переполюсовкой энергетической системы тела. В первой части книги мы уже проводили аналогию с неправильно установленными батарейками.

Интересно, что ПР часто принимает форму того, что психологи называют «вторичной выгодой или потерей». Например, человек, который сознательно хочет похудеть, может натолкнуться на подсознательный тормоз в виде следующего утверждения: «Если я потеряю вес, то скоро опять его наберу, а обновление гардероба обойдется в кругленькую сумму». Этот человек психологически реверсирован против похудения.

Как был открыт феномен ПР? Это открытие связано с областью, которая известна как прикладная кинезиология. Один из инструментов этой дисциплины — мышечные тесты. Пациент поднимает одну руку вверх (как продолжение тела) и пытается удерживать ее неподвижно, в то время как врач осторожно, но настойчиво давит на нее сверху, оценивая силу пациента. Затем врач вовлекает испытуемого в диалог, усиливая давление на руку, когда пациент отвечает ему. Если у человека возникает подсознательное несогласие с собственными словами, его мышцы слабеют и рука свободно опускается. Если слова не противоречат подсознательным установкам, рука остается все в том же исходном положении. Этот метод позволяет врачу «поговорить с телом» пациента и таким образом определить место, являющееся источником проблемы, или обнаружить подсознательный ступор.

Что вызывает появление ПР? В основном негативное мышление. Даже наиболее позитивно мыслящие люди не могут всю жизнь обходиться без бессознательных негативных, пораженческих настроений. Так что ПР — явление вполне закономерное: чем больше мы подвержены негативному мышлению, тем чаще становимся его жертвами.

Некоторые люди полностью порабощены психологическими реверсами, которые губят на корню все их благие начинания. Вы без труда можете узнать таких людей. Складывается впечатление, что у них никогда ничего не получается. Они постоянно жалуются и считают себя жертвами обстоятельств. Людей, страдающих от такой всепоглощающей формы психологического реверсирования, называют масштабно реверсированными.

ПР также является вечным спутником людей, страдающих от депрессии. Депрессия, негативное мышление и ПР живут под одной крышей.

Важно понять, что ПР не имеет ничего общего с дефектами характера. Люди, подверженные ПР, бессознательно страдают от хронической переполюсовки энергетической системы организма. Фактически, собственная энергетическая система работает против них, постоянно загоняя их в тупик. Не мир настроен против них, а их собственный организм. Их батарейки вставлены «не той стороной».

Многие люди понимают, по крайней мере, интуитивно, что негативное мышление блокирует развитие. Вот почему существует так много книг и семинаров, посвященных позитивному мышлению. Однако до настоящего момента никому не удавалось объяснить, как негативное мышление создает эти блоки, и тем более — предложить способ исправить это. Психологическое реверсирование объясняет причину появления блоков, а ТЭС предлагает способы освобождения от них.

У многих людей ПР проявляет себя в определенных ситуациях. Например, люди могут быть успешными во многих областях жизни, но бросить курить для них — непосильная задача. Сознательно они могут страстно желать отказаться от этой привычки. И на некоторое время у них это даже может получиться. Но в какой-то момент, вследствие наличия ПР, они саботируют собственные усилия и опять начинают курить. Нет, их нельзя назвать слабыми. Они просто психологически реверсированы.

Мы способны реализовывать свои возможности, только если энергия в нас циркулирует правильно. Психологическое реверсирование является одной из важных причин, способных этому воспрепятствовать.

Но ПР прекрасно поддается исправлению, и этот процесс в ТЭС называется установкой. На это уходит всего лишь несколько секунд. Детально мы рассматривали этот процесс как часть базового рецепта в первой части книги.

ПР способны помешать любому начинанию. Тому есть тысячи примеров. Чтобы проиллюстрировать это явление, я приведу некоторые из них.

Трудности в обучении. Блок писателя и большинство трудностей в обучении часто являются прямым результатом ПР. Если студент успевает по всем предметам, кроме одного, высока вероятность того, что за этим стоит ПР. Студент не дога-

дывается, что он психологически реверсирован, поскольку вообще не имеет представления об этом явлении. Вместо этого свою несостоятельность в предмете он обычно объясняет так: «У меня нет способностей к изучению химии», или: «Похоже, что мне не удается на этом сконцентрироваться», или: «Я ненавижу этот предмет». Как правило, эти причины неверны. Действительная причина чаще всего заключается в ПР. Когда студенты размышляют над предметом, в изучении которого им не удается преуспеть, их полярность переворачивается, и, соответственно, страдают и результаты. Исправьте ПР, и результаты не заставят себя ждать.

Многие студенты психологически реверсированы по отношению ко всему процессу обучения. И это является основной причиной низких оценок. Таких студентов считают медлительными или неспособными к обучению. Зачем нести на себе подобный ярлык всю жизнь?

Если задуматься, дислексия — это классический пример реверсирования. Фактически, реверсирование — ее главный симптом. В некоторых случаях дислексии люди путают местами цифры и буквы, что создает дополнительные трудности в обучении.

Энни подошла ко мне после одного из семинаров и спросила, могу ли я помочь ей избавиться от дислексии, которой она страдала с раннего детства. Ей было сорок девять лет. Она сообщила, что с трудом может записывать номера телефонов. «Мне удается правильно записать только первые три цифры, — объяснила она, — но с остальными возникают проблемы».

Я продиктовал ей десять телефонных номеров, попросив ее записать каждый из них. Как и следовало ожидать, все десять номеров были записаны неверно.

Я помог Энни исправить ПР и вновь продиктовал ей десять телефонных номеров. На этот раз девять из них были записаны безупречно, и это не стоило ей никаких усилий.

Я хочу, чтобы вы поняли меня правильно. Нам не удалось полностью избавить ее от дислексии. Все, что мы сделали, — это временно убрали с пути психологическое реверсирование. Когда это произошло, Энни прекрасно справилась с поставленной задачей. Это ошеломляющий пример силы ПР. В случаях с дислексией ПР способно проявиться через некоторое время, и

тогда дисфункция вернется. Энни еще предстояло потрудиться. Но без понимания ПР успех, скорее всего, был бы очень небольшим, если бы был вообще.

Проблемы со здоровьем. ПР почти всегда присутствует при многих дегенеративных заболеваниях, таких как рак, СПИД, рассеянный склероз, фибромиалгия, волчанка, артрит и диабет. Если рассматривать заболевания с позиций ТЭС, психологическое реверсирование является одним из важнейших препятствий на пути к выздоровлению. Со временем, полагаю, дисциплины западной медицины признают этот факт и объединят процесс исправления ПР со своими терапевтическими техниками.

Устранение реверсирования (нацеливаясь на конкретное недомогание во время процесса установки) приводит к тому, что естественные оздоровительные процессы протекают более свободно. Это имеет смысл, когда вы осознаете важность правильной циркуляции энергии в теле. Появляется ощущение, что сломанная кость заживает гораздо быстрее, если ваши «батарейки вставлены правильно», и всевозможные физические заболевания проходят с удивительной быстротой.

Врачи, иглотерапевты, хиропрактики и другие специалисты в области оздоровления проявляют естественное желание обучить медленно выздоравливающих пациентов навыкам исправления ПР. А это способно запустить бóльшую оздоровительную силу и ускорить выздоровление.

Спортивные неудачи. Могу поспорить, что во всех случаях, когда прогресс в чем бы то ни было заходит в тупик, причиной этого является психологическое реверсирование. Превосходным примером тому являются спортсмены.

Первоклассный баскетболист, паршиво выполняющий штрафной бросок, практически всегда психологически реверсирован по отношению к нему. Исправление реверсирования, скорее всего, принесет волнующие результаты.

То же самое касается и футболистов, прыгунов в высоту, бейсболистов и спортсменов всех мастей, реверсированных к какой-нибудь части своих выступлений. Тренеры профессиональных спортивных команд могли бы очень эффективно использовать несложную методику исправления ПР.

Чрезвычайно важным в ТЭС является то, что при наличии ПР процедура постукивания не дает никаких результатов. Необходимо помнить, что ПР останавливает всякий прогресс. Это касается как ТЭС, так и любой другой техники.

У меня есть много друзей-психотерапевтов, чьи пациенты никак не реагируют даже на самые лучшие техники. До тех пор пока эти специалисты не узнали о феномене психологических реверсов, причина этой невосприимчивости оставалась для них загадкой.

После многих лет работы с ТЭС мы видим, как часто встречается ПР. ПР присутствует примерно в сорока процентах проблем, которые люди пытаются решить при помощи ТЭС. В некоторых случаях, однако, ПР полностью блокирует прогресс. Депрессия, зависимости и дегенеративные заболевания являются основными примерами. Но во многих случаях ПР может как присутствовать, так и не присутствовать у конкретного человека. Например, один человек может быть психологически реверсирован по отношению к выздоровлению от астмы, а другой — нет.

Как узнать, есть ли у вас ПР? Никак. Вот почему базовый рецепт (в процессе установки) включает в себя автоматическое исправление ПР. На это уходит всего несколько секунд, и это совершенно безвредно, даже если ПР отсутствует. Хочу повторить, что пока ПР не будет исправлено, успех от применения ТЭС будет ничтожен. Вот почему исправление ПР встроено в базовый рецепт.

Препятствие 3. Проблема ключичного дыхания

В некоторых случаях (примерно в пяти процентах) мы сталкиваемся со своеобразной формой энергетического нарушения в теле, которое препятствует работе базового рецепта. Детали этой проблемы лежат далеко за пределами данного руководства, но я могу показать, как это можно исправить. Я называю это проблемой ключичного дыхания, но не потому, что при этой форме энергетического нарушения что-то не так с ключицей или с дыханием. Скорее, это связано со способом исправления этого нарушения — упражнением ключичного дыхания.

Это упражнение, разработанное доктором Каллаханом, необходимо применять только в тех случаях, когда настойчи-

вость в использовании базового рецепта не приносит никаких результатов. Его выполнение занимает всего пару минут, и это упражнение способно расчистить путь для нормальной работы базового рецепта.

Упражнение ключичного дыхания. Хотя вы можете начать это делать любой рукой, я предполагаю, что вы начнете с правой. Отведите локти и руки от тела, касаясь его в описанных местах только кончиками и костяшками пальцев.

Поместите два пальца правой руки на правую точку ключицы. Непрерывно постукивайте двумя пальцами левой руки по точке алгоритма, одновременно выполняя следующие пять дыхательных упражнений.

1. Полностью вдохните и задержите дыхание в течение семи постукиваний.
2. Наполовину выдохните и задержите дыхание в течение семи постукиваний.
3. Полностью выдохните и задержите дыхание в течение семи постукиваний.
4. Наполовину вдохните и задержите дыхание в течение семи постукиваний.
5. Дышите нормально в течение семи постукиваний.

Теперь переместите два пальца правой руки на левую точку ключицы и непрерывно постукивайте по точке алгоритма, одновременно выполняя пять дыхательных упражнений.

Согните пальцы правой руки так, чтобы выступили костяшки. Затем поместите их на правую точку ключицы и непрерывно постукивайте по точке алгоритма, одновременно выполняя пять дыхательных упражнений. Повторите то же самое, переместив костяшки пальцев правой руки на левую точку ключицы.

Теперь вы находитесь на половине пути к результату. Вы завершите упражнение ключичного дыхания, когда полностью повторите эту процедуру, используя на этот раз кончики и костяшки пальцев левой руки. Постукивать по точке алгоритма, разумеется, вы будете кончиками пальцев правой руки.

Как использовать упражнение ключичного дыхания? Во-первых, предположите, что в нем нет необходимости, и вы-

полняйте базовый рецепт как обычно. Это логичное предположение, поскольку не у многих людей эта проблема препятствует работе ТЭС.

Но если вы постоянно используете базовый рецепт, а результаты малы или отсутствуют, начинайте каждый сеанс базового рецепта с упражнения ключичного дыхания. Вы сможете увидеть, как его использование расчищает путь и приводит к удивительному облегчению.

Препятствие 4. Энергетические токсины

Мы живем в сточной канаве.

Вы когда-нибудь пробовали читать информацию на упаковке обычного мыла? В графе «Состав» перечислены химические вещества, о большинстве которых мы никогда не слышали. Все эти вещества проникают в тело через кожу или вдыхаются с паром, когда мы принимаем душ. Мы поглощаем еще больше вредных химических веществ из обычного геля для бритья, крема для рук, зубной пасты и дезодорантов. Можно также упомянуть крем для лица, лак для волос, одеколоны, духи, шампуни и косметику. Список вредных химических веществ, попадающих в тело из подобных средств, устрашает. И это только то, что хранится в ванной комнате!

Вода, которая льется из кранов, также содержит целый букет химических веществ. И тем не менее мы купаемся в ней, используем ее для приготовления пищи и утреннего кофе.

Химические остатки мыла после стирки одежды также соприкасаются с телом в течение целого дня. Мы спим на простынях, содержащих эти остатки.

Химические освежители воздуха, которые мы используем дома и на работе, приятно пахнут. Но они наполняют воздух не только ароматом, но и огромным количеством химических веществ.

В кинотеатрах мы едим соленый попкорн, приготовленный на прогорклом масле. Мы пьем безалкогольные напитки, являющиеся ничем иным, как химическими коктейлями. Мы поглощаем огромное количество рафинированного сахара. Наша еда наполнена красителями, консервантами и пестицидами.

Мы употребляем алкоголь, никотин, аспирин, антигистаминные препараты и всевозможные медикаменты. Мы дышим выхлопами автомобилей и промышленных труб, вдыхаем канализационные испарения в наших домах. Короче говоря, мы стоим лицом к лицу с армией химических вредителей двадцать четыре часа в сутки. Вот почему я считаю, что мы живем в сточной канаве.

Другой вид «аллергии». Тело человека приспособлено к борьбе с токсинами, и, приняв все обстоятельства во внимание, оно справляется с этим превосходно. Но всему существует предел. Рано или поздно эти атаки сказываются на нашем здоровье. Аллергия является одной из самых распространенных реакций тела на все эти токсичные вещества. Нарывы, сыпь и множество других проблем являются ничем иным, как аллергическими симптомами, от которых мы страдаем. Принято считать, что аллергии имеют химические причины. То есть токсины провоцируют химические реакции в нашем теле, которые, в свою очередь, вызывают симптомы раздражения.

Необходимо познакомить вас с еще одним, совершенно иным видом аллергии. Речь идет об аллергии энергетической системы. Вовсе не значит, что такая аллергия вносит раздражение в наши внутренние химические процессы. Скорее, она соответствует классическому определению аллергии. Пожалуй, это похоже на аллергию, которая раздражает энергетическую систему. Из-за отсутствия лучшего термина мы назвали вещество, вызывающее данную аллергию, энергетическими токсинами.

Как можно избежать энергетических токсинов. Если вы не раз применили ТЭС, а результат ничтожно мал или вовсе отсутствует, если при этом вы исчерпывающе отработали все аспекты проблемы и применили ТЭС ко всем конкретным событиям, которые могли лежать в основе проблемы, тогда, возможно, виновником этого является какой-то энергетический токсин, раздражающий вашу энергетическую систему и препятствующий процедурам ТЭС. Это не значит, что ТЭС не работает. Напротив, она работает без остановки, создавая необходимую окружающую среду.

Существует несколько способов прекращения действия энергетических токсинов, даже если вы не знаете, какой конкретный токсин оказал на вас воздействие.

Первый метод противодействия энергетическим токсинам. Отойдите в сторону. Иногда причина проблемы располагается в вашем ближайшем окружении. Это может быть какое-либо электрическое устройство, например, компьютер или телевизор, или это могут быть пары от завода, ковра или из системы вентиляции. Возможно, что вы чувствительно реагируете на стул, на котором сидите, а может быть, на недавно окрашенную комнату. Таким образом, простое физическое перемещение в пространстве может привести к освобождению от раздражающего фактора. Вы можете встать и пройтись по комнате. Если это не помогло, перейдите в другую комнату или выйдите на улицу. Поскольку выполнение ТЭС занимает совсем немного времени, вы можете перемещаться из места в место и пробовать повсюду. Если вы достигли успеха с ТЭС после перемещения, это значит, что вы удалились от энергетического токсина, раздражающего вашу энергетическую систему. Если ваши усилия пока безуспешны, попробуйте следующий метод.

Второй метод противодействия энергетическим токсинам. Разденьтесь и примите ванну или душ без мыла, тщательно омойте себя чистой водой. Одежда, которую мы носим, часто содержит на себе химические вещества, которые способны воздействовать на энергетическую систему. Материал одежды сам по себе может быть причиной нарушений, поскольку при его изготовлении используются различные химические вещества. Химические моющие средства, используемые прачечными и химчистками, так же как и остатки стирального порошка, который вы используете, способны раздражать вашу энергетическую систему.

На вашем теле могут задерживаться остатки множества других веществ. Духи, крем для бритья, мыло, косметика, лак для волос, шампунь, кондиционер и так далее. Мой опыт показывает, что порой даже мельчайшего количества токсического вещества достаточно для возникновения проблемы. И учтите, что вещество, вредное для вашей энергетической системы, может быть совершенно безвредным для другого человека.

Если какие-либо вещества, соприкасаясь с кожей, препятствуют прогрессу, примите ванну или душ и тщательно вымойтесь без мыла. Это поможет решить проблему. Убедитесь в том, что вы не забыли вымыть такие чувствительные места, как подмышки и гениталии. Важно тщательно вымыть и те места,

на которые вы наносили парфюмерные средства и косметику. Как следует вымойте волосы. В результате этой процедуры все химические вещества обычно смываются с тела.

Теперь вы готовы приступить к процедуре ТЭС. Но на этот раз выполните ее нагишом. Возможно, это звучит несколько странно, но это сделает свою работу. Не имея на теле химических веществ, вы не оставляете им шансов мешать энергетической системе. Для избегания соприкосновений с раздражающими субстанциями не рекомендуется сидеть или лежать на кровати. Оставайтесь босыми, и будет, безусловно, лучше, если вы встанете ногами на деревянный пол, кусок доски или пластика. Это позволит вам избежать соприкосновения с ковром и любым химическим веществом, которое может находиться в его волокнах.

Если процедура ТЭС окажется успешной, то можно утверждать, что именно энергетические токсины стояли на вашем пути. Если все же предпринятые усилия не привели к успеху, попробуйте следующий метод.

Третий метод противодействия энергетическим токсинам. Подождите день-два. Если первые два метода не принесли ожидаемых результатов, тогда токсины находятся не снаружи вас, а внутри. Это значит, что токсины были поглощены с тем, что вы съели, выпили или вдохнули. Если вы подождете день-два, то позволите вашему организму вывести эти токсины. И, когда это произойдет, они больше не будут мешать ТЭС.

Если же токсин внутри вас — это нечто, что вы принимаете постоянно, то в лучшем случае у вашей энергетической системы будут довольно короткие промежутки времени, в течение которых можно успешно применять ТЭС. Например, если кофе для вас является энергетическим токсином, вам придется снизить его потребление до минимума, чтобы ТЭС работала. Иначе она будет вынуждена воевать с постоянно присутствующим внутренним врагом.

Мы часто зависимы от вещей, которыми пользуемся постоянно, и отказ от них может быть сложен. ТЭС предоставляет нам прекрасное средство для избавления от таких пристрастий (см. историю в первой части, а также мою статью, посвященную зависимостям, в приложении А).

Мы подошли к интересной теме. Энергетические токсины далеко не всегда содержатся в тех вещах, что считаются вред-

ными. Картофель фри, например, не входит в список полезной и здоровой пищи, что обусловлено высокой степенью калорийности. Но это не значит, что его употребление вредит энергетической системе. Напротив, я не один раз сталкивался с тем, что любители картофеля фри часто практикуют ТЭС совершенно беспрепятственно. Конечно, это не значит, что стоит чрезмерно увлекаться этой пищей. С другой стороны, здоровая еда может оказаться вредна энергетической системе.

Как правило, продукты, которые вы употребляете в большом количестве, рано или поздно становятся для вас энергетическими токсинами. Это является истиной даже для такого полезного продукта, как салат. Как и другие растения, салат вырабатывает свои собственные внутренние токсины для защиты от врагов. Это естественная форма самозащиты. Мы потребляем эти токсины каждый раз, когда едим салат. Обычно наше тело способно с легкостью справляться с ними. Но если мы употребляем в пищу очень много салата, то происходит перегрузка нашей системы токсинами салата, которые становятся проблемой для тела и, в частности, способны раздражать энергетическую систему.

Это касается картофеля, гороха, слив и любой другой пищи, которую мы употребляем. Если коротко, то любые продукты, которыми мы злоупотребляем, являются потенциальными кандидатами на роль энергетических токсинов. Желательно сократить их потребление. В группу потенциальных вредителей энергетической системы входят некоторые вещества, которые мы едим, пьем и вдыхаем с завидным постоянством. Следующие вещества, возможно, и не являются раздражителями конкретно для вас, но они относятся к общепризнанным энергетическим токсинам:

- парфюм;
- рафинированный сахар;
- алкоголь;
- кофе;
- никотин;
- пшеница;
- чай;
- молочные продукты;

- кукуруза;
- кофеин;
- острый перец.

Как узнать, какие вещества могут оказывать неблагоприятное влияние на вашу энергетическую систему настолько, что будут противодействовать работе базового рецепта? Никак! Но если вы на неделю уберете из своей жизни все перечисленные вещества, высоки шансы, что базовый рецепт начнет творить чудеса. Если этого все же не произойдет, спросите свою интуицию, что для вас является энергетическим токсином. Ответы интуиции зачастую точны.

Токсины влияют на всех, но это не значит, что они всегда мешают применению ТЭС. Напротив, большинство людей энергетические токсины вообще не беспокоят и не мешают им в применении изумительных процедур ТЭС.

С другой стороны, мы должны помнить, что аллергены и загрязнение окружающей среды являются причиной некоторых заболеваний. Это просто здравый смысл. Однако использование ТЭС часто способствует устранению симптомов. Вдобавок ко всему в ряде случаев ТЭС способна устранить аллергические реакции непосредственно через проговаривание определенных фраз. Примером этого являются аффирмации из процесса установки.

- Хотя у меня аллергия на пшеницу, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя у меня аллергия на кошек, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя мыло является причиной раздражения моей кожи, я глубоко и полностью принимаю себя.

Я был свидетелем многих случаев того, как аллергические реакции полностью исчезали после применения ТЭС. Так происходит не всегда, но пытаться обязательно стоит.

Позвольте заметить, что в некоторых случаях простое устранение определенного вещества из диеты или окружающей среды дает поразительный результат оздоровления. Например, одна моя подруга много лет страдала от депрессии. Она прини-

мала прозак и другие антидепрессанты, но избавление не приходило, случались только временные облегчения. Случайно она обнаружила, что у нее аллергия на пшеницу. После того как она исключила пшеницу из своего рациона, депрессия прошла, словно ее и не было. Никаких таблеток, никакой ТЭС, ничего другого. Только отказ от пшеницы и ее производных.

Настойчивость полезна

Я начал вторую часть этой книги следующим напоминанием: если вы настойчиво применяете базовый рецепт одновременно с настройкой на проблему, существует большая вероятность того, что проблема исчезнет.

Настойчивость сама по себе позволяет обойти воздействие многих препятствий на пути к успеху при помощи ТЭС. С настойчивостью вы будете использовать базовый рецепт в разное время дня в закрытом помещении и на открытом воздухе, дома и в офисе, когда на вас надета различная одежда и когда вы наслаждаетесь всевозможными блюдами. Это значит, что окружающая вас среда будет постоянно меняться, и вам будет проще обнаружить один или несколько временных промежутков, когда энергетические токсины (если предположить, что они представляют для вас проблему) не будут стоять у вас на пути.

Кроме того, если проблема ключичного дыхания для вас актуальна, это не значит, что она присутствует всегда. Все приходит и уходит. И настойчивость, скорее всего, поможет вам найти тот промежуток времени, когда в упражнении ключичного дыхания не будет никакой необходимости.

Именно с настойчивостью вы неоднократно совершаете процесс установки и обращаете внимание на различные аспекты проблемы, тем самым приходя к оздоровлению. Я твердо верю, что настойчивость вознаграждается.

Старательно и настойчиво применяйте базовый рецепт к любой беспокоящей вас проблеме, не беспокоясь о технических деталях препятствий, и вы наверняка добьетесь большого успеха. Успех будет еще значительнее, если вы будете применять ТЭС ко всем конкретным событиям жизни, стоящим за проблемой, которую вы намерены решить.

Глава 8

СОКРАЩЕННЫЕ ВАРИАНТЫ БАЗОВОГО РЕЦЕПТА

Сокращение цепочки — Исключение этапа установки — Пропуск алгоритма девяти шагов — Смотрим на пол — смотрим на потолок — Искусство сокращений

Поскольку на выполнение базового рецепта требуется всего лишь минута, вы можете удивиться, почему я предлагаю идею сокращений. В конце концов, куда уж короче?

Хотя и можно пропустить этот раздел полностью и эффективно использовать ТЭС целиком, изучение сокращенных способов дает вам два преимущества.

- Вы сможете углубить понимание базового рецепта, поскольку большая часть сокращений предполагает разделение процесса на составляющие и детализацию отдельных частей.
- Врачи и другие специалисты, оказывающие помощь, оценят возможность экономии времени. Вы зачастую сможете использовать пятнадцати- или двадцатисекундную версию базового рецепта, и это сослужит вам хорошую службу, если вы работаете с большим количеством пациентов. Ускоренный способ будет также полезен, если ваш пациент имеет множество проблем или проблема требует многократного применения ТЭС.

Давайте начнем обсуждение сокращений с повторения составляющих базового рецепта. Они таковы:

- установка;
- цепочка;
- алгоритм девяти шагов;
- цепочка.

Если мы исключим любой из этих шагов или сократим их, то, вероятнее всего, сэкономим некоторое время.

Сокращение цепочки

Цепочку можно назвать рабочей лошадкой базового рецепта. Это главный игрок, сбивающий кегли эмоционального боулинга, после того как установка сделала свою работу. И хотя невозможно исключить всю цепочку, обычно мы можем сделать ее короче.

Все энергетические меридианы, существующие в теле, взаимосвязаны. Как доказывает опыт, постукивание по точкам одного меридиана часто влияет и на другой меридиан. Таким образом, благодаря методу проб и ошибок я пришел к выводу, что воздействие даже на небольшое количество меридианов делает свою работу. Я начал с точки НБ («начало брови») и завершил процесс воздействием на точку ПР («под рукой»). В постукивании по точкам пальцев и рук необходимость обычно отпадает. Я редко прибегаю к полному циклу последовательности. Для большей ясности можно привести пример сокращенной версии последовательности, на которую уходит всего десять секунд. Она выглядит следующим образом:

1. НБ — «начало брови»;
2. КГ — «край глаза»;
3. ПГ — «под глазом»;
4. П — «подбородок»;
5. Кл — «ключица»;
6. ПР — «под рукой».

Исключение этапа установки

Помните, пожалуйста, что психологическое реверсирование почти всегда присутствует при депрессии, зависимостях и дегенеративных заболеваниях. Поэтому в таких случаях установка всегда необходима.

Но ПР имеет место только в сорока процентах прочих случаев. Таким образом, в явных шестидесяти процентах случаев необходимость в установке отпадает. Стоит ли нам исключать этап установки тогда, когда, наверняка, имеет место ПР, и рисковать удачей на сорок процентов?

Разумеется, это можно сделать. Однако я всегда включаю в процесс установку, поскольку на нее уходит всего лишь несколько секунд. Но если я все же решусь опустить ее, существует способ, который быстро позволит мне понять, нужно ли вернуться назад и все-таки ее выполнить.

Я начинаю с последовательности (укороченной версии), затем останавливаюсь и определяю, есть ли какой-нибудь прогресс. Я спрашиваю у пациента, снизилось ли его эмоциональное напряжение, связанное с проблемой, с начальной отметки: допустим, с восьми. Утвердительный ответ помогает понять, что в установке нет необходимости, и я продолжаю выполнять базовый рецепт.

Как я понимаю, что установка не нужна? Очень просто. Мне известно, что ПР препятствует прогрессу. Но если прогресс присутствует, это означает, что отсутствует ПР. С другой стороны, если прогресса нет, можно предположить, что в дело вмешалось ПР. В этом случае необходимо еще раз повторить процедуру базового рецепта, начав на этот раз с установки.

С опытом вы поймете, что некоторые люди мало или вообще не подвержены ПР. Это всегда приятно обнаружить, поскольку проблемы таких людей решаются с удивительной скоростью.

Пропуск алгоритма девяти шагов

Использование алгоритма девяти шагов также не всегда необходимо. На самом деле, он требуется всего лишь в тридцати процентах случаев. Я часто просто его пропускаю, поскольку

он не нужен в остальных семидесяти процентах. Если все же я не получаю ожидаемый результат, я могу опять к нему вернуться. Если он был нужен, появление прогресса это докажет.

Смотрим на пол — смотрим на потолок

Это очень эффективный сокращенный вариант, который можно использовать, когда вы уже достигли самого низкого уровня напряженности — «единицы» или «двойки» по десятибалльной шкале. Это займет всего шесть секунд, и в случае успеха вы снизите напряженность до нуля, не прибегая к еще одной демонстрации базового рецепта.

В ходе этого упражнения вы постоянно постукиваете по точке алгоритма, твердо держа голову. В течение шести секунд вы медленно двигаете глазами снизу вверх до упора — с пола на потолок, одновременно проговаривая фразу-напоминание.

Искусство сокращений

Поскольку сокращение базового рецепта — это своего рода искусство, довольно трудно описать, как это делается в реальных ситуациях. Здесь практический опыт — лучший учитель. И все-таки не забывайте, что на выполнение базового рецепта уходит всего лишь одна минута, и возможно, вам не имеет смысла сокращать его, ведь в конце концов вы не так уж много выиграете: потратите чуть меньше времени — и все.



Приложение А

Статьи Гари Крэйга

Использование ТЭС
при страхах и фобиях

Использование ТЭС
при травмирующих воспоминаниях

Использование ТЭС
при зависимостях

Использование ТЭС
при лечении заболеваний

Использование ТЭС
для повышения самооценки

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЭС ПРИ СТРАХАХ И ФОБИЯХ

Около десяти процентов людей страдают одной и более фобиями, которые способны вызывать сильные страхи и часто жестко ограничивают жизнь людей. Существуют сотни различных фобий, и ТЭС может быть очень эффективна при избавлении от любой из них. Ниже я перечислю предметы некоторых фобий:

- публичные выступления;
- высота;
- змеи, пауки, насекомые;
- клаустрофобия;
- лечение зубов;
- иглы;
- вождение автомобиля;
- лифты;
- авиаперелеты;
- мосты;
- уверенность в собственной никчемности;
- секс;
- вода;
- скорость;
- телефонные разговоры;
- брак, семейные отношения;

- мужчины;
- неудачи;
- болезни;
- собаки;
- компьютеры;
- пчелы;
- одиночество.

Что такое фобия? Для наших целей фобию можно рассматривать как «излишний страх», страх за гранью обычной осторожности или беспокойства. Позвольте мне объяснить, что я имею в виду.

Страхи, без сомнения, необходимы. Они очень важны для выживания. Без них мы могли бы запросто гулять по крышам небоскребов, есть мышьяк или играть в теннис на автостраде. Это автоматические механизмы, которые срабатывают при появлении опасности. Они нажимают на тормоза и спасают нас от беды.

Но иногда страхи перевыполняют свою задачу. Они далеко заходят за границы разумной предосторожности, создавая излишнюю реакцию. Одно дело, когда вы проявляете осторожность при виде паука или змеи, поскольку некоторые из них опасны и могут нанести вред здоровью. И совсем другое дело, когда сердце начинает колотиться, вы испытываете головную боль, тошноту, рвоту, обильное потоотделение, слезы и другие чрезмерные симптомы страха. Все эти симптомы бесполезны, поскольку они не способны обеспечить бо́льшую безопасность, нежели обычная осторожность. Это «излишний страх», который только заставляет страдать человека, подверженного фобии. Именно этот «излишний страх», эту бесполезную составляющую, находящуюся за гранью нормальной осторожности, мы называем фобией.

Чрезвычайно привлекательной особенностью ТЭС касательно фобий является ее способность устранять именно эту составляющую, оставляя на месте нормальную осторожность. Люди часто приходят в восторг от того, насколько быстро многолетние фобии исчезают. Но этот процесс не делает людей глупее. Они не бросаются вдруг прыгать с небоскребов или целоваться с медведями гризли.

Очень интересно, что люди, которые избавились от фобий с помощью ТЭС, обычно испытывают меньший страх по

сравнению с остальными людьми в обстоятельствах, способных вызвать сильный фобический страх. Например, почти каждый человек боится высоты. Обратитесь к сотне людей с просьбой посмотреть вниз с крыши высотного здания, и большая часть из них почувствует легкую тошноту. Это фобическая реакция, разумеется, но у многих людей она выражена очень слабо, не вызывая серьезных ежедневных проблем.

Для сравнения те, кто полностью освободился от страха высоты с помощью ТЭС, не ощущают никакой тошноты. Они могут спокойно смотреть вниз в течение долгого времени, при этом сохраняя естественное чувство осторожности.

Степень интенсивности фобии или то, как долго человек страдает ею, не имеет никакого значения. И это очень удивляет многих людей, поскольку мы приучены считать, что длительные и интенсивные фобии глубоко укоренены в нас, и на освобождение от них уходят годы. Но с помощью ТЭС все иначе.

На лечение одних фобий уходит больше времени, чем на лечение других, но это не связано с их интенсивностью или продолжительностью. Скорее это обусловлено степенью сложности фобии, то есть количеством составляющих ее аспектов.

Если фобия не поддается воздействию ТЭС, стоит попробовать применить ТЭС к каждому конкретному событию, которое может лежать в основе возникновения страха. Например:

- Хотя змея укусила меня в восемь лет, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я упал с крыши школьного здания в четвертом классе, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя все в классе смеялись надо мной, когда я забыл текст выступления, я глубоко и полностью принимаю себя.

А теперь обдумайте открытие, на котором выстроена ТЭС: «Причина всех негативных эмоций — нарушение в энергетической системе тела».

Все симптомы фобий — это негативные эмоции, которые вызваны «ззззз» в энергетической системе. Это значит, что решение вашей проблемы легко достижимо. Просто устраните это «бззззз», и фобия опустится до нуля. Никакой головной боли.

Никакого колотящегося сердца. Вообще никаких проблем. Эмоциональное напряжение будет нейтрализовано.

Инструментом достижения этого является базовый рецепт. Несколько попыток — и проблема исчезнет навсегда. Количество же попыток зависит от количества аспектов фобии.

Очень важно обращаться к каждому аспекту. В данном случае аспекты — это составляющие части фобии, каждый из которых вносит свой вклад в уровень эмоциональной интенсивности страха. Чтобы объяснить эту идею, давайте еще раз обратимся к примеру со страхом высоты. Большинство людей, страдающих боязнью высоты, в своей жизни многократно сталкивались с ситуациями, когда они находились где-то высоко, и сопутствующие этому фобические реакции оставили у них мучительные воспоминания. Например, один джентльмен, которому я помогал справиться со страхом высоты, имел страшное воспоминание (аспект) о том, как он сидел на водонапорной башне, будучи маленьким мальчиком. Не было никакой возможности спуститься вниз, и он был до смерти напуган. Подобные воспоминания являются аспектами фобии, если при восстановлении в памяти они ведут к фобической реакции.

Поскольку большинство фобий требуют работы только с одним аспектом, от одного до трех сеансов применения базового рецепта сделают свое дело. Вы избавитесь от проблемы за считанные минуты, и в большинстве случаев она уже не вернется.

На этом этапе ни вы, ни я не знаем, из скольких аспектов состоит ваша фобия. Но мы можем добиться эффективного результата. Все, что для этого нужно, — определить несколько аспектов и отрабатывать их шаг за шагом до полного исчезновения эмоциональной напряженности. Когда это произойдет, вы поймете, что процесс завершен и все относящиеся к делу аспекты отработаны.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Если фобия устранена, значит ли это, что она больше никогда не напомнит о себе?*

Ответ: Да. Но если она все-таки вернется, это значит, что в первый раз не все аспекты были должным образом проработаны. Когда вы спросите у пациента о том, что происходит внутри, он будет говорить о страхе совсем иначе. Например, страдающий боязнью змей может говорить о своей отрицательной реакции на двигающийся язык змеи. Если этот аспект не был проработан при помощи ТЭС, он остается проблемой. Страх при виде двигающегося языка должен быть устранен в результате применения ТЭС, после чего приходит ощущение полного освобождения от фобии, если, разумеется, окончательно проработаны все составляющие ее аспекты.

Бывают случаи, когда совершенно новый травмирующий опыт может заставить фобию вновь напомнить о себе. В такой ситуации вам необходимо всего лишь повторить процесс, как если бы это была совершенно новая фобия (которой она, собственно, и является). Облегчение наступает моментально.

Вопрос: *Что делать, если я страдаю несколькими фобиями?*

Ответ: Отрабатывайте их по очереди. Например, убедитесь, что боязнь пауков полностью нейтрализована, прежде чем начать работу с клаустрофобией. Затем избавьтесь от клаустрофобии, прежде чем приступите к устранению страха перед вождением, и так далее.

Существуют фобии, представляющие собой целый комплекс страхов в одной упаковке. Боязнь полетов, например, может включать в себя: 1) клаустрофобию, 2) страх падения, 3) страх смерти, 4) страх турбулентности, 5) опасение быть высаженным, 6) страх перед посадкой и 7) страх перед людьми. Когда вы отделите эти страхи друг от друга, то сможете обратиться к ним по отдельности, как к отдельным аспектам.

Если у вас такая комплексная фобия, но вы этого не осознаете, настойчиво применяйте базовый рецепт, и он сделает свою работу. Возможно, применить базовый рецепт придется много-много раз, пока «бзззззз» не будет полностью нейтрализовано. Процесс прорабатывания каждого аспекта, скрытого глубоко в вас, может сопровождаться как усилением напряженности, так и ее снижением.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЭС ПРИ ТРАВМИРУЮЩИХ ВОСПОМИНАНИЯХ

(В ТОМ ЧИСЛЕ ВОСПОМИНАНИЯХ О ВОЙНЕ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, СЕКСУАЛЬНОМ НАСИЛИИ)

В полную противоположность всем традиционными подходами, здесь мы объединяем бесконечно длинный список эмоциональных проблем в одну категорию — травмирующие воспоминания и обращаемся с ними так, будто они идентичны. Они и в самом деле идентичны, поскольку обусловлены одной причиной — нарушениями в энергетической системе тела.

Травмирующие воспоминания порождают широкий диапазон реакций различной степени интенсивности. Люди испытывают головную и желудочную боль. Сердце выпрыгивает из груди. Они плачут. Они кричат. Они могут страдать от сексуальной дисфункции, ночных кошмаров, горя, гнева, депрессии и множества других эмоциональных и физических проблем.

Давайте обратимся к открытию, лежащему в основе ТЭС: «Причина всех негативных эмоций — нарушение в энергетической системе тела». Таким образом, причиной каждой негативной эмоции, относящейся к травмирующим воспоминаниям, является то самое «бзззззз» в вашей энергетической системе. Это означает, что решение проблемы легко достижимо. Вам просто необходимо избавиться от «бзззззз», и эмоциональный накал упадет до нуля. Никаких кошмаров. Никакой головной боли. Никакого сердцебиения. Никакой проблемы вообще.

Конечно, воспоминания сохранятся. Но не более того. Эмоциональное напряжение будет нейтрализовано.

И, конечно, наш главный инструмент — это базовый рецепт. Используйте несколько сеансов базового рецепта, и облегчение наступит. Количество сеансов зависит от количества аспектов проблемы. Аспекты, как вы помните, это различные составляющие воспоминаний, которые и формируют эмоциональное напряжение.

Большая часть травмирующих воспоминаний имеет только один главный аспект. Поэтому, как правило, достаточно от одного до трех сеансов базового рецепта. За считанные минуты вы освободитесь от проблемы, которая, скорее всего, никогда больше вас не потревожит.

И все же некоторые травмирующие воспоминания имеют несколько аспектов. На их устранение уйдет больше времени, поскольку потребуется больше сеансов базового рецепта. Но даже если эти дополнительные сеансы необходимы, речь все равно идет о считанных минутах. Возможно, потребуется не пять или шесть, а двадцать или тридцать минут, чтобы проработать эти дополнительные аспекты.

Что нам нужно, так это способ отыскать эти аспекты. Нет ничего проще, чем отработать каждый аспект воспоминаний, когда мы их нашли, до полного избавления от проблемы. Мы можем отыскать все аспекты чрезвычайно эффективно, используя концепцию мысленного короткометражного кино.

Представим себе травмирующее воспоминание в виде короткометражного фильма, идущего в кинотеатре нашего разума. Есть начало действий. Есть главные герои и события. Есть и конец. Обычно фильм пролетает за мгновение и заканчивается привычной нежелательной эмоцией. Поскольку события в фильме развиваются очень быстро, мы не успеваем осознать, какие именно аспекты вызывают у нас негативные эмоции. Нам кажется, весь фильм на нас так влияет. Если бы нам удалось посмотреть фильм в замедленном темпе, то мы бы наверняка смогли отыскать различные аспекты проблемы и поработать с ними в дальнейшем. Именно этим нам предстоит заняться. Мы посмотрим фильм в замедленном темпе.

Лучшим способом будет пересказать кино вслух. Расскажите этот фильм другу или зеркалу или запишите свои слова на

диктофон. Очень важно при этом останавливаться на деталях. Это автоматически снижает скорость показа, потому что слова гораздо медленнее мыслей.

Чем глубже вам удается погрузиться в детали, тем отчетливее для вас становится каждый аспект в отдельности. Как только вы почувствуете эмоциональное напряжение, остановитесь (помните, что мы сводим к минимуму возможную боль) и примените к этой части воспоминаний базовый рецепт, как если бы это было отдельное травмирующее воспоминание. Это — и в самом деле отдельное травмирующее воспоминание. Оно просто затерялось в этом фильме.

Продолжайте отрабатывать аспект за аспектом, снижая интенсивность каждого из них до нуля, до тех пор пока весь фильм не перестанет вызывать у вас какие-либо негативные эмоциональные ощущения.

Как уже говорилось, большая часть травмирующих воспоминаний имеет всего лишь один аспект. Некоторые состоят из двух-трех. В редких случаях их много больше, но и такое случается. В такой ситуации просто будьте настойчивы. Облегчение не заставит вас долго ждать.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Что делать, если у меня несколько травмирующих воспоминаний?*

Ответ: Прорабатывайте каждое по очереди. Обратитесь к самому болезненному воспоминанию и снизьте уровень его интенсивности до нуля, прежде чем перейдете к следующему. Следуйте данным путем до тех пор, пока все травмирующие воспоминания не будут нейтрализованы. В процессе вы можете ощутить свободу, граничащую с эйфорией. Это потрясающий подарок — избавление от груза ненужных воспоминаний.

Некоторые люди (например, ветераны войны) переполнены сотнями травмирующих воспоминаний. Если это ваш случай, вы можете ожидать того, что эффект обобщения сделает свое дело. Например, если вы переполнены сотней травмирующих воспоминаний, возможно, придется проработать только десять или пятнадцать из них. После чего вы навряд ли будете

чувствовать эмоциональное напряжение из-за оставшихся. Они все будут нейтрализованы благодаря эффекту обобщения.

Вопрос: *Может ли быстрое устранение эмоциональной проблемы стать препятствием в понимании ее причины?*

Ответ: Согласно традиционным методам, причины всех серьезных эмоциональных проблем лежат глубоко в нашем сознании и должны быть обнаружены и удалены. Поступить иначе — значит обмануть пациента и оставить его проблему нерешенной. Но ТЭС полностью игнорирует эту идею.

Мне удалось помочь сотням людей, страдающих от травмирующих воспоминаний, многие из которых были в высшей степени интенсивны. После применения ТЭС ни один человек — никогда — не проявил интереса к исследованию причин проблемы и не выразил желания докопаться до сути. Для них проблема исчерпана, и освобождение от бремени наполняет их чувством благодарности.

Как показывает мой опыт, ТЭС позволяет добраться до сути проблемы и делает это очень мощно. Отношение людей к воспоминаниям меняется полностью. Они совершенно иначе начинают об этом говорить. Страх превращается в понимание. Их манера поведения и осанка свидетельствуют о значительно изменившемся отношении к воспоминанию. Они даже больше не выносят это на обсуждение, потому что воспоминание осталось в стороне. Все это происходит в результате удаления «бззззз» из энергетической системы. Именно это «бззззз» и является истинной причиной.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЭС ПРИ ЗАВИСИМОСТЯХ (ПЕРЕОСМЫСЛИМ ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ)

Для большинства профессионалов зависимости являются загадкой. Люди, подверженные зависимостям и стремящиеся освободиться от них, приходят к ним за помощью. Но, несмотря на добрые намерения, несмотря на затраченные время и деньги, они, как правило, возвращаются к своему прежнему поведению.

Когда им удается избавиться от одной зависимости, на ее место обычно приходит другая. Многие люди, бросившие курить, например, часто набирают вес, потому что заменяют сигареты пищей. Люди, отказавшиеся от алкоголя, зачастую становятся активными курильщиками и кофеманами. В этих случаях пристрастие не преодолено, оно просто изменилось.

Причиной низкой эффективности лечения большинства зависимостей является обращение к неверной причине. Если бы причина была истинна, людям не пришлось бы заменять одну зависимость другой.

Что же является истинной причиной зависимого поведения? Давайте сначала перечислим то, что не является таковой. Это не то, о чем нам твердили традиционные методы в течение многих десятилетий. Итак:

- Это не вредная привычка.
- Это не передается по наследству.

- Это не потому, что так принято в семье.
- Это не из-за слабого характера.
- Это не из-за недостатка силы воли.

Хотя выдвинутые причины выглядят логично, использование их в традиционных методах лечения ведет к очень низким результатам избавления от зависимостей. Вот почему нужна истинная причина, а не список того, что просто кажется причиной.

Истинной причиной всех зависимостей является тревожность, чувство беспокойства, которое временно маскируется или подавляется неким веществом или поведением.

Для многих это живительная находка, поскольку открывает причину, которой трудно было дать четкое определение. Внутренне люди всегда понимают, что потребность покурить, выпить, съесть чего-нибудь вкусненького и так далее подталкивалась потребностью снизить уровень тревожности. Но напрямую они никогда не связывали это чувство с истинной причиной своих зависимостей. Когда вы начинаете размышлять об этом, эта связь становится все очевиднее. Зависимые люди часто говорят о своей привычке как об очень нервной (тревожной). Зависимые люди с удвоенной скоростью обращаются к своему пристрастию при увеличении стресса (тревожности). Лишите такого человека предмета его зависимости (транквилизатора), и это приведет к повышенному беспокойству (тревожности). Более того, даже простая угроза того, что он может быть лишен этого, ведет к повышению тревожности. Послушайте зависимых людей, когда они говорят о своей пагубной привычке, и чаще всего вы услышите: «Это меня успокаивает». Это самая очевидная причина. Почему у них возникает потребность успокоиться, если не потому, что они уже испытывают некую форму тревожности? От чего еще им необходимо успокоиться?

Давайте попробуем взглянуть на это, отталкиваясь от неверной идеи, что зависимость — это всего лишь «плохая привычка». Хотя в этом и есть некая доля привычного поведения, зависимости — это больше, чем плохие привычки. Очевидность этого подтверждается тем, что привычки легко исправляются.

Например, у меня есть привычка утром надевать сначала правый ботинок, а затем левый. И если бы я захотел избавиться от этой привычки, мне бы не составило большого труда это сделать. Я бы просто прикрепил к своим ботинкам записку, напоминающую о том, что сначала нужно надеть левый ботинок. Повторив эту процедуру несколько раз, я бы смог закрепить новую привычку, и необходимость в записках отпала бы. Формирование новой привычки, подобно этой, не вызывает никаких трудностей, поскольку это не сопряжено с тревожностью.

Использование этого метода применительно к «привычке» курить вряд ли будет успешным. Разбросанные вокруг записки, напоминающие о том, что пора бросить курить, будут совершенно бесполезны. Они окажутся бессильны перед лицом страстного желания, движимого тревожностью.

Когда зависимые люди полны желаниями, они выискивают предмет своих пристрастий (сигареты, алкоголь и так далее) с целью снизить тревожность. Они делают это, разумеется, чтобы расслабиться, успокоить нервы, переключить внимание на что-то другое, получить передышку и так далее. Все это отражает различные формы тревожности, которая толкает их к предмету своей зависимости или к зависимому поведению.

Зависимое поведение — это не просто «плохая привычка». Это необходимость, движимая тревожностью, от которой хочется избавиться.

Настоящей проблемой является то, что эти вещества или поведение дают только временное облегчение от тревожности, маскируя на время проблему. Вот почему это — всего лишь транквилизатор. Когда его действие заканчивается, на поверхность опять выходит тревожность.

И это несомненно так. Если бы это было иначе, то однократное применение вещества навсегда избавило бы от проблемы. Как нам известно, дело обстоит совсем иначе. В действительности зависимые люди вынуждены вновь и вновь обращаться к тому, что дает им временное облегчение. Они все более и более становятся зависимыми. В конце концов, они перестают осознавать связь тревожности со своими транквилизаторами. Это становится замкнутым кругом, в ловушку которого они попадают.

Когда они лишены своего транквилизатора, их охватывает еще бóльшая тревожность. Это усиливает абстинентный

синдром и возводит преграду на пути преодоления зависимости. Отказ вызывает сильную боль и становится непомерно высокой ценой. Зависимые люди чаще предпочитают этому риски своего пристрастия.

Проблема абстиненции

Это ведет меня к чрезвычайно привлекательной особенности ТЭС. ТЭС значительно снижает боль при абстиненции, а порой избавляет от нее совершенно. Это — только одна из многих замечательных возможностей ТЭС, которая отличает ее от остальных методов.

Абстинентный синдром состоит как из физических, так и из эмоциональных факторов. Когда люди прекращают принимать вещество, от которого зависят, физическая потребность в нем обычно исчезает в течение трех дней. Происходит естественный процесс очищения, когда тело освобождается от ненужных токсинов. А вот эмоциональный фактор (тревожность) может сохраняться еще в течение нескольких недель или месяцев, а иногда не прекращается никогда.

Как показывает мой опыт, тревожность является самой главной составляющей абстиненции. Это становится очевидным при использовании ТЭС, когда уровень тревожности снижается до нуля за считанные минуты. И как только тревожность исчезает, тут же пропадает и большинство симптомов абстиненции.

А теперь давайте перейдем к решению. Примем во внимание открытие, на котором основана ТЭС: причиной всех негативных эмоций являются нарушения в энергетической системе тела. Поскольку тревожность — это отрицательная эмоция, следовательно, она вызвана нарушениями в энергетической системе. И, конечно же, к ней легко применить базовый рецепт. Покончите с этим «бзззззз», и вы покончите с зависимостью. Это почти всегда очень просто.

Я говорю «почти», потому что существует еще одно серьезное препятствие на пути к освобождению от зависимостей и лежащей в их основе тревожности. Это психологическое реверсирование. Ему посвящена часть главы «Препятствия на пути к совершенству» во второй части этой книги. ПР лежит

на пути к зависимостям. ПР является главным виновником самовредительства. Именно оно является причиной того, почему люди вредят самим себе. Их образ поведения противоречит собственным интересам.

Все зависимые люди хорошо знают, что зависимое поведение ведет их в неверном направлении. Многие не раз пытаются преодолеть свои склонности, но даже если и добиваются успеха, то рано или поздно терпят поражение и возвращаются к прежним привычкам. Это классический пример ПР.

Психологическое реверсирование действует более чем в девяноста процентах случаев зависимого поведения. Вот почему так сложно справиться с зависимостями. Энергетическая система меняет полярность и очень незаметно работает против наших лучших побуждений.

Вот почему нам удается избавиться от зависимостей, но в то же время сохранить зависимое поведение. Возможно, это покажется странным, но такое происходит постоянно. Если вы неоднократно и безуспешно пытались освободиться от своих зависимостей, я могу уверить вас, что главной причиной этого является психологическое реверсирование.

Для достижения эффективного результата необходимо освобождение и от безудержных желаний, и от психологического реверсирования. Базовый рецепт, разумеется, будет главным средством. Это идеальный инструмент для решения задачи, поскольку он содержит этап установки, на котором исправляется ПР.

Как справиться с зависимостью

Это просто. Направьте базовый рецепт на зависимость и повторяйте его несколько раз в день. Это поможет снизить уровень тревожности, которая является движущей силой зависимости, а также устранит психологическое реверсирование.

Однако установка не способна исправить психологическое реверсирование навсегда. Оно может вернуться, а в случае с зависимостью такое происходит очень часто. Поэтому — и это чрезвычайно важно — следует применять базовый рецепт как минимум пятнадцать раз в день, а я рекомендую это делать и по двадцать пять.

Это позволит поддерживать уровень тревожности (а следовательно — и ваши пристрастия) на низком уровне и медленно, но верно будет удалять последствия ПР из вашей жизни. Со временем психологическое реверсирование перестанет быть для вас проблемой.

Важно распределить эти двадцать пять раз так, чтобы постукивание выполнялось на протяжении всего дня. Чтобы это происходило, вы можете: 1) поставить часы в режим повтора сигнала каждые полчаса, что будет напоминать вам о постукивании; или 2) проводить постукивание во время привычных ежедневных ритуалов, как например:

- Когда вы просыпаетесь утром.
- Когда вы ложитесь спать вечером.
- Перед каждым приемом пищи.
- Каждый раз, когда вы направляетесь в ванну.
- Каждый раз, когда вы садитесь или выходите из машины.
- Каждый раз, когда вы кладете телефонную трубку.
- Каждый раз, когда вы садитесь.
- Каждый раз, когда вы встаете.
- Каждый раз, когда вы приходите домой или уходите из дома.
- Каждый раз, когда вы проходите через дверной проем.

Несомненно, что разным людям свойственны разные привычки, и не все из них есть у вас. Предложенный список просто должен натолкнуть вас на идею. Создайте собственный, подходящий именно вам список.

Порой, когда вы находитесь на людях (например, на вечеринке или в ресторане), выполнение базового рецепта может заставить окружающих усомниться в вашем психическом здоровье. В такой ситуации уединитесь в ванной, собственной машине или любом другом приемлемом месте.

Как справиться с пристрастием

Если вы четко выполняли предыдущие инструкции, то вряд ли у вас появится абстинентный синдром или страстное жела-

ние вернуться к пристрастию в течение дня. И все же, если это произойдет, вам придется проделать один или несколько циклов базового рецепта, пока желание не уляжется. Это в дополнение к рекомендованным для освобождения от зависимости двадцати пяти сеансам базового рецепта в день.

Работа с определенными событиями, вызывающими тревожность

Если вы будете усердно следовать предыдущему предписанию, то справитесь со своей зависимостью. С целью достижения устойчивого результата я настаиваю на необходимости прорабатывать конкретные события, лежащие в основе тревожности, которую зависимое поведение пытается успокоить.

Возможно, этот процесс выглядит пугающе, поскольку большая часть людей не осознают те конкретные случаи, которые непосредственно и вызывают зависимое поведение. А как применять ТЭС без осознания этих событий? А ведь в жизни каждого конкретного человека можно обнаружить бесконечную вереницу таких событий.

Процедура обретения личного умиротворения

К счастью, на вебсайте, посвященному ТЭС (www.emofree.com), можно найти решение этой задачи с помощью процедуры достижения личного мира. Ее ценность заключается в том, что она систематически разрушает те события, которые явились причиной тревожности, зависимостей или каких-либо других ограничений. Могу предложить вам пример такой процедуры.

Привет всем!

Процедура обретения личного умиротворения, которую я вам открою, это не просто способ почувствовать себя немного более спокойным и безмятежным. Осмысленная должным образом, эта техника должна стать важнейшей частью оздоровления каждого человека на земле. Каждый врач, духовный консультант и специалист по личностному росту в мире должен

использовать ее в качестве основного инструмента для помощи другим и себе.

По существу процедура достижения личного мира предполагает составление списка из всех когда-либо побеспокоивших вас событий и систематическое применение к ним ТЭС, пока их влияние на вас не прекратится. Прилежно выполняя эту процедуру, мы сможем срубить каждое негативное дерево в лесу наших эмоций и таким образом уничтожим основные причины эмоциональных проблем и физических заболеваний. Это, безусловно, приведет каждого человека к личному миру, что, в свою очередь, внесет вклад в дело мира всеобщего.

Вот некоторые примеры использования этой процедуры.

- В качестве «домашней работы» в перерывах между посещениями врача. Это, безусловно, ускорит и усилит процесс оздоровления.
- В качестве ежедневной процедуры с целью очистить жизнь от накопившегося эмоционального хлама. Это повысит самооценку, снизит неуверенность в себе и принесет глубокое чувство свободы.
- Как средство уничтожения главного виновника (если не единственной причины) серьезного заболевания. Где-то в глубине конкретных событий сидят гнев, страхи, различные травмы, которые находят свое выражение через болезни. Работая со всеми ними, вы, скорее всего, охватите и те, что отвечают за болезнь.
- В качестве полезного инструмента обнаружения главной проблемы. Нейтрализация всех проблем автоматически приводит к разрешению и главной проблемы.
- Как средство устойчивого расслабления.
- Чтобы стать примером того, что возможно достичь, для остальных.

Эта простая концепция должна полностью перевернуть систему оздоровления. Я могу сформулировать ее в одном предложении: почти все эмоциональные и физические недомогания обусловлены нерешенными конкретными проблемами, большинство из которых легко устраняется при помощи ТЭС.

Совсем не плохо для обычного инженера, не правда ли? Если каждый целитель и пациент примут это предложение, то, скорее всего, произойдет следующее: 1) значительный рост уровня выздоровления 2) при одновременном снижении затрат на лечение.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что эта идея полностью исключает химические средства, которые предлагает традиционное медицинское лечение. Это потому, что мне неоднократно удавалось наблюдать улучшения состояния здоровья пациентов, лечение которых при помощи медикаментов и других химических веществ не приносило никаких результатов.

Это не значит, тем не менее, что медикаменты, правильное питание и прочее исключаются в данном случае. Они тоже необходимы, а иногда и жизненно важны. И все же, как показывает мой опыт, нерешенные конкретные события лежат гораздо ближе к основной причине заболеваний, нежели что-то другое. Именно поэтому они заслуживают первостепенного внимания.

Это совершенно очевидно! Людям, применявшим ТЭС, прекрасно известна возможность ТЭС начисто стирать негативные события со стен сознания. Это та область, в которой нам удалось достигнуть самого большого успеха. Сейчас, однако, мы сосредотачиваем свои усилия на конкретных негативных событиях, которые лежат в основе таких проблем, как фобии, головные боли и травмирующие инциденты. И это хорошо, очень хорошо, и мы будем действовать в том же духе. С другой стороны, почему бы не использовать ТЭС ко всем конкретным событиям, которые предопределяют появление общих, но очень важных проблем? Назову некоторые из таких проблем:

- (низкая) самооценка;
- тревожность;
- депрессия;
- хроническая бессонница;
- зависимости;
- пережитое насилие;
- ощущение отверженности.

По мере того как вы освобождаете свой эмоциональный багаж от этих негативных событий, вы будете испытывать все меньше и меньше внутренних конфликтов со своей системой. Чем меньше внутренних конфликтов, тем больше личного мира и меньше эмоциональных и физических страданий. Для многих людей процедура достижения личного мира приносит полное избавление от долговременных проблем, чего не могли добиться никакие другие методы.

То же самое относится и к физическим заболеваниям. Я имею в виду все заболевания — от головной боли, проблем с дыханием и пищеварительных расстройств до СПИДа, рассеянного склероза и рака. Идея, что физические заболевания провоцируются нерешенными проблемами: гневом, травмами, чувством вины, горем и прочими — в настоящее время начинает широко распространяться. В последние годы у меня было много дискуссий с врачами, и все большее их количество соглашается с тем, что именно эмоциональные неполадки являются главной причиной серьезных заболеваний. До настоящего времени, однако, не удавалось обнаружить эффективного способа уничтожения этих эмоциональных бандитов. Конечно, при помощи лекарств их можно замаскировать, но очень трудно найти настоящие ключи к здоровью. К счастью, в настоящее время ТЭС и аналогичные ей методы являют собой простые и элегантные инструменты, с помощью которых врачи могут уничтожать реальные причины болезни, вместо того чтобы эти причины убивали пациентов.

То, чем я здесь пытаюсь поделиться, не является альтернативой ни качественному обучению ТЭС, ни квалифицированной помощи опытного ТЭС-практика. Скорее, процедура достижения личного мира — это тот инструмент, который, примененный должным образом, способен обеспечить широкомасштабное облегчение (качественное обучение и квалифицированная помощь увеличат эффективность). Простота и высокая эффективность позволяют позиционировать метод как важный и необходимый инструмент для каждого, кто нуждается в избавлении от сложных проблем. Я знаю, что это — очень дерзкое утверждение, но я занимаюсь ТЭС более десяти лет и видел множество впечатляющих результатов преодоления широчайшего диапазона проблем, поэтому сделать такое утверждение не только легко, но и необходимо.

Процедура достижения личного мира очень проста (утверждая это, я предполагаю, что вы уже знаете, как применяется ТЭС).

1. Составьте список всех беспокоящих вас конкретных событий, которые только удастся вспомнить. Если их будет меньше пятидесяти, значит, вы плохо постарались или же живете на другой планете. Списки многих людей состоят из сотен таких событий.

2. В процессе работы над списком вы обнаружите, что некоторые события не выглядят возможной причиной какого бы то ни было беспокойства. Это нормально. Включите их в список все равно. Простой факт того, что вы их вспомнили, говорит о том, что они тоже нуждаются в решении.

3. Дайте каждому конкретному событию название, как если бы речь шла о короткометражном фильме. Например: «Отец ударил меня на кухне». «Я украл бутерброд у Сьюзи». «Я поскользнулся и едва не упал в Гранд Каньон». «Когда я учился в третьем классе, одноклассники высмеяли мое выступление». «Мама заперла меня в туалете на два дня». «Миссис Адамс назвала меня тупицей».

4. Когда список составлен, выберите самые заметные деревья в лесу своих отрицательных эмоций и применяйте ТЭС к каждому из них до тех пор, пока вы не начнете над ними смеяться или пока они не перестанут быть важны для вас. Убедитесь, что вы обратили внимание на все обнаруженные аспекты, и рассматривайте их как отдельные деревья в лесу ваших негативных эмоций. Соответствующим образом применяйте к ним ТЭС. Работайте с каждой проблемой до тех пор, пока она не будет решена.

Если вы не можете определить интенсивность отдельного эпизода по десятибалльной шкале, тогда допустите, что вы справитесь и с этим, и проведите десять сеансов ТЭС со всех сторон, которые вы только можете помыслить. Таким образом вероятность решения проблемы будет очень велика.

После удаления самых заметных деревьев приступайте к работе со следующими крупными деревьями.

5. Ежедневно работайте как минимум с одним фильмом (конкретным событием), предпочтительнее даже с тремя, в течение трех месяцев. На это будет уходить всего лишь несколько минут. При таком ритме вы сможете проработать от девяноста

до двухсот семидесяти конкретных событий за три месяца. Затем отметьте, насколько лучше стали себя чувствовать. Также обратите внимание на то, что порог вашей восприимчивости снизился. Заметьте, насколько улучшились ваши взаимоотношения с окружающими, а многие прежде значимые события перестали быть таковыми. Еще раз обратитесь к некоторым болезненным событиям и зафиксируйте, что некогда острая боль ушла в небытие. Отметьте любые улучшения кровяного давления, пульса и дыхания.

Я прошу вас сознательно обращать внимание на все это, поскольку, если вы этого не сделаете, вы можете просто не осознать сам процесс выздоровления, не заметить его, настолько неуловимым он является. Вы даже можете отрицать происходящее, сказав: «О, да это никогда не было для меня проблемой». Такое часто происходит, когда вы имеете дело с ТЭС. Именно поэтому так важно осознавать происходящее.

6. Если вам приходилось принимать лекарства, вы почувствуете необходимость прекратить это. Пожалуйста, сделайте это *только* после консультации с лечащим врачом.

Я надеюсь, что процедура достижения личного мира станет общепринятой во всем мире. Несколько минут в день приведут к необычайным переменам в школьном обучении, взаимоотношениях, здоровье и в качестве самой жизни. Но все это будет оставаться пустым звуком до тех пор, пока мы не запустим в работу саму идею.

Личного мира всем вам,
Гари

Чего можно ожидать, применяя ТЭС для избавления от зависимостей

Когда вы применяете ТЭС, ваши пристрастия резко уменьшаются в считанные минуты и продолжают уменьшаться день за днем. В конце концов от зависимости не остается и следа, а некогда привлекательный соблазн выглядит отталкивающим. Вы станете свободны. Ваше отношение к предмету зависимости изменится. Вас будет поражать, что вы вообще ставили его на первое место.

Это, разумеется, очень здоровые признаки. Когда вы достигнете этой точки, вы должны продолжать выполнение ежедневных процедур в течение нескольких дней для того, чтобы закрепить результат.

Однако важно помнить, что уничтожение зависимостей не ведет к появлению иммунитета против них. Я посоветовал бы вам избегать возможных соблазнов. Эта рекомендация актуальна по отношению ко всем зависимостям.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Сколько времени может уйти на то, чтобы полностью освободиться от зависимости?*

Ответ: Вариантов множество. Как показывает мой опыт, относительно невинные зависимости, такие как пристрастия к шоколаду, кофе, безалкогольным напиткам и различной еде, часто проходят в течение нескольких дней. Я только недавно закончил оказывать помощь женщине, которой было необходимо освободиться от пристрастий к безалкогольным напиткам, бекону, луковым кольцам, шоколаду, леденцам и картофелю фри. Мы применили по одному-двум циклам базового рецепта для каждого предмета зависимости. В настоящее время она полностью освободилась от этих пристрастий. Некоторым людям, разумеется, может понадобиться больше времени.

Избавление от пристрастий к более серьезным веществам, вроде сигарет, алкоголя или кокаина, обычно занимает больше времени, может быть, понадобится неделя-другая. Я работал с мужчиной, которому удалось избавиться от многолетней алкогольной зависимости за три или четыре цикла базового рецепта. Такой результат нередок, но в таких вещах я не берусь предсказывать будущее. Не существует никаких правил. Это закончится, когда это закончится. Вы поймете, что это произошло, когда предмет зависимости перестанет быть притягательным. Симптомы абстиненции будут ничтожны.

Вопрос: *Можно ли работать с несколькими зависимостями одновременно при выполнении базового рецепта?*

Ответ: Нельзя. Одновременно можно работать только с одной зависимостью. Не объединяйте две или больше зависимостей во время одного сеанса базового рецепта. Применяйте один сеанс к каждой зависимости. Однако не стоит удивляться, если настойчивая работа с одним пристрастием приведет к уничтожению другого. Такое иногда случается, и объясняется это тем, что постукивание снижает уровень тревожности настолько, что не требуются больше никакие транквилизаторы. Невозможно предсказать это удивительное явление, но такое случается.

Вопрос: *Как ТЭС может помочь сбросить вес?*

Ответ: Если вы хотите похудеть, вам необходимо обратиться к главной причине. И этой причиной является пристрастие к еде, возникающее из-за тревожности, как и в случаях с другими зависимостями. Фактически, предметом зависимости номер один в Америке являются продукты питания. Это один из способов скрыть тревожность. Нечто похожее происходит в случаях, связанных с курением или алкоголем. Как часто вы заглядываете в холодильник, когда на самом деле не голодны? Зачем вы это делаете? Чтобы скрыть тревожность? Вы можете называть это и не тревожностью. Вы можете назвать это скукой или нервным поглощением пищи, но это, тем не менее, одна из форм тревожности.

Тревожность, приводящая к пристрастию к пище или любым другим предметам зависимости, может быть порождена разными событиями. Она может быть результатом стресса в семье или на работе. Она могла возникнуть в результате насилия, имевшего место в детстве, или как результат травмирующих воспоминаний.

Для того, чтобы сбросить вес, вам, несомненно, необходимо освободиться от тревожности, ведущей к перееданию. И что может быть лучшим, нежели ТЭС, инструментом? Чтобы убрать лежащую в основе зависимого поведения тревожность, в дополнение к процедуре достижения личного мира настойчиво применяйте базовый рецепт (двадцать пять раз ежедневно). Делайте это каждый раз, когда страстное желание поесть возникает, но вы не голодны («Хотя мне безумно хочется съесть этот пирог, я глубоко и искренне принимаю себя»). Со временем причина пристрастия к еде и лишний вес вас оставят.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЭС ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Не существует более очевидного доказательства существования связи между телом и мыслью, чем ТЭС. Сейчас уже вы неоднократно были свидетелем (и, надеюсь, испытали на себе) потрясающих возможностей ТЭС при лечении физических заболеваний.

Я хочу представить список физических недомоганий, при которых использование ТЭС обеспечивает либо частичное, либо полное излечение: головные боли, боли в спине, ограниченная подвижность шеи и плеч, боли в связках, рак, синдром хронической усталости, волчанка, язвенный колит, псориаз, астма, аллергия, зуд в глазах, раны, сыпь, бессонница, запоры, синдром раздраженного кишечника, слабое зрение, мышечные спазмы, проблемы с мочеиспусканием, утренняя тошнота, ПМС, сексуальные дисфункции, потливость, плохая координация движений, запястный синдром, артрит, онемение пальцев, боли в желудке, зубная боль, дрожь, рассеянный склероз.

Это немало, но полный список длиннее в несколько раз.

Применяйте это ко всему.

Каждый раз, чувствуя любое недомогание, я использую ТЭС. И каждый раз я не устаю изумляться результатами. Не всегда удается добиться стопроцентного результата, но кому это удается? Вместе с тем ТЭС всегда дает потрясающее облечение, когда уже кажется, что ничего не поможет.

Существуют тысячи физических заболеваний, встречающихся у людей, для лечения которых медициной предлагается широкий диапазон средств и способов. Эти средства варьируются от наложения рук до медикаментов и хирургического вмешательства, от голодания до мысленных образов. Складывается впечатление, что все они гарантируют результаты только некоторым людям и только иногда. Но ни один из них не работает со всеми и всегда. Как показывает мой опыт, ТЭС работает так хорошо, что должна находиться в чемоданчике любого врача. И я пойду даже дальше. Я считаю, что ТЭС должна стать одним из главных инструментов лечения. Приведу следующие причины.

- Симптомы, как правило, исчезают немедленно.
- ТЭС часто помогает в тех случаях, когда не помогает ничего.
- Она проста в применении.
- Она занимает очень мало времени.
- Она не вызывает привыкания.

Я не знаю никаких других оздоровительных техник, которые отвечали бы всем этим утверждениям. А вы знаете? Тем не менее, ТЭС не заменяет медицину или любую другую оздоровительную практику. Лучше всего применять ТЭС вместе с практикующим врачом.

То, что ТЭС заслуживает почетного места в зале славы практик физического оздоровления, несомненно. Даже случайный наблюдатель должен относиться к результатам ТЭС с огромным уважением. И все же возникает закономерный вопрос: почему это работает? Почему, если задачей ТЭС является решение эмоциональных проблем, она, действуя аналогично, так хорошо решает и проблемы физические? Бесспорно, что негативные эмоции способствуют развитию физических заболеваний. По мере устранения отрицательных эмоций при помощи ТЭС удается избавиться и от физических симптомов. Так же как важна для физического здоровья правильная циркуляция крови в теле, важна и правильная циркуляция энергии. Таким образом, приведение в равновесие энергетического потока с помощью ТЭС способствует физическому выздоровлению. Множество тайн окружает науку выздоровления, и раскрытие этих

тайн — процесс бесконечный. ТЭС не исключение, и нас ожидает еще множество открытий, связанных с этим замечательным инструментом.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Как скоро можно ожидать облегчения?*

Ответ: Здесь нет никаких правил. Иногда симптомы исчезают за считанные минуты, а иногда ответная реакция появляется только спустя несколько часов. На лечение основного заболевания могут уйти дни, недели или месяцы. Поэтому будьте настойчивы. Необходимо также консультироваться с лечащим врачом. В связи с улучшением физического состояния многие люди поддаются соблазну прекратить медикаментозное лечение. Это стоит делать только под наблюдением врача.

Вопрос: *Можно ли оказывать воздействие на несколько симптомов одновременно?*

Ответ: Нет! Используйте базовый рецепт применительно к каждому симптому в отдельности. Начните с самых сильных симптомов и далее «двигайтесь по нисходящей». Но не удивляйтесь, если воздействие на один симптом снизит интенсивность других. Такое часто случается.

Вопрос: *Можно ли ожидать результатов от использования ТЭС при длительных и тяжелых заболеваниях?*

Ответ: Я прекрасно осознаю, что общепринятое мнение заключается в том, что большинство длительных заболеваний являются неотъемлемой частью истории болезни. Следовательно, предположить, что посредством постукивания можно облегчить течение заболевания или излечить его полностью, является действительно революционным. Это противоречит взглядам большинства людей, которых я встречал. Но я много раз из первых рук получал потрясающие примеры этого, и с моей стороны было бы непростительно вам об этом не сообщить.

Вопрос: *Как часто мне нужно применять базовый рецепт для решения проблемы?*

Ответ: Для таких симптомов, как боль и расстройство желудка, используйте ТЭС всякий раз, когда вам требуется облегчение. При серьезном заболевании выполняйте цикл примерно десять раз в день до получения удовлетворительных результатов. Распределите эти десять раз равномерно в течение дня. Отличной идеей будет, если вы сможете привязать выполнение циклов базового рецепта к вашим ежедневным процедурам, делая их:

- когда вы встаете утром;
- когда вы ложитесь в постель вечером;
- каждый раз перед приемом пищи;
- каждый раз перед приемом ванны.

Также важно применять ТЭС к каждому конкретному событию, которое может быть причиной физического заболевания. Безусловно, полезно будет и использование процедуры достижения личного мира.

Вопрос: *Не могли бы вы рассказать о некоторых случаях излечения физических заболеваний из вашей практики?*

Ответ: Конечно. Но, пожалуйста, помните, что примеры, приведенные ниже, лишь малая часть возможных физических заболеваний, к которым можно применять ТЭС.

Боли в спине. Мне известны многие люди, у которых имеются серьезные повреждения в позвоночнике, и причины боли видны на рентгеновских снимках. Тем не менее после нескольких минут использования ТЭС боли удивительным образом исчезают. Не стоит беспричинно изумляться до тех пор, пока вы не поймете, что стресс ведет к мышечному напряжению, что, в свою очередь, провоцирует ненормальное напряжение суставов. Снятие мышечного напряжения с помощью ТЭС сокращает ненужную нагрузку на суставы. А результатом является снижение болевых ощущений. Я потерял счет случаям, когда боль в спине проходила. Бывают случаи, когда боль исчезает полностью и никогда не возвращается, а иногда приходится осуществлять ежедневные процедуры постукивания, чтобы сохранить безболезненное существование.

Головные боли и боли в желудке. По моим оценкам, как минимум в девяноста процентах случаев, когда я был свидетелем этих симптомов, результаты были очень хорошими. В боль-

шинстве из них симптомы полностью исчезали через несколько минут использования базового рецепта.

Запястный синдром. Однажды вечером у меня состоялся деловой обед с Анной. Из-за запястного синдрома она чувствовала сильную боль, которую оценивала на семь по десятибалльной шкале. Меньше чем через две минуты применения базового рецепта боль исчезла и не возвращалась до конца нашей встречи. Стоит ли говорить о том, насколько Анна была поражена, ведь до того ничто не могло принести ей облегчения. Наши пути с тех пор не пересекались, и мне неизвестно, насколько устойчивым оказался результат. Но это тот тип проблемы, однако, когда боль может вернуться, поэтому повторные процедуры постукивания, возможно, будут необходимы.

Псориаз. Псориаз Донны был так серьезен, что ей трудно было носить обувь. Лекарства не помогали. В течение нескольких дней она проводила процедуру постукивания, в результате чего девяносто процентов псориаза исчезло.

Аллергия. Аллергии, как правило, хорошо устраняются. Я был свидетелем многих случаев устранения насморка, зуда в глазах, чихания и прочих симптомов аллергии.

Запоры. В данном случае результаты варьируются, но опыт показывает, что успех обычно достигается. Один человек получил полное и постоянное облегчения после единственной процедуры постукивания. В других случаях требуется несколько недель работы, чтобы годы запора закончились. Помните, что не всегда удается добиться немедленного освобождения от этого недомогания, и порой может казаться, что постукивание не дает никаких результатов. Будьте терпеливы и настойчивы. Вы тратите только время. Все шансы на вашей стороне, если вы будете продолжать в том же духе. Это касается всех заболеваний, не только запоров.

Зрение. Мне не раз приходилось быть свидетелем улучшения зрения в результате применения ТЭС, как минимум временного. Люди со мной поднимались на сцену, применяли базовый рецепт и сообщали о заметном улучшении. Я не проделывал это сам и не могу говорить о степени устойчивости результатов. Тем не менее, я полагаю, что при наличии настойчивости устойчивое улучшение возможно.

Артрит. Артритные боли часто уменьшаются благодаря применению базового рецепта. Я наблюдал это неоднократно.

И все же из-за лежащих в основе причин такие боли возвращаются. Поэтому важно работать как с симптомами, как и с причиной заболевания. Можно ли избавиться от артрита навсегда при помощи ТЭС? Я не знаю, поскольку мне не приходилось наблюдать настойчивого применения ТЭС для достижения результатов при этом заболевании. Согласно традиционным представлениям, артрит необратим и не поддается лечению, его можно только приостановить. Мне был поставлен этот диагноз еще в 1986 году, но сейчас у меня нет никаких признаков артрита. Я не использовал ТЭС, поскольку ничего о ней не знал. Артрит исчез в результате голодания, изменений в питании, жизни и мыслях. Я убежден, что ТЭС могла бы ускорить процесс выздоровления.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЭС ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

Понятие «низкая самооценка» связано в основном с негативным отношением к себе самому. Авторитеты в данной области не дают четкого определения этому, так же как и не называют точную причину. Соответственно, не существует общепринятого пути решения проблемы низкой самооценки.

ТЭС, напротив, куда более точно определяет подход и находит истинную причину. Итак...

Причина низкой самооценки — накопление негативных эмоций по отношению к самому себе. Это очевидно, и это определение приводится здесь потому, что ТЭС с этой точки зрения действует абсолютно здравомысляще. Освобождаясь от отрицательных эмоций, мы сводим на нет и причину. А при отсутствии причины исчезает и сама низкая самооценка. И что может быть лучшим инструментом устранения негативных эмоций, нежели ТЭС?

Низкая самооценка, возможно, является заболеванием номер один в мире. Она настолько широко распространена, что трудно найти человека, не подверженного ей в той или иной степени. Самооценка часто приравнивается к самоуверенности. Мы склонны транслировать ее через манеры, осанку, речь и жесты, а окружающие принимают все это, хотим мы этого или нет. Соответственно, самооценка очень важна в рабочих, социальных и личных взаимодействиях.

Порой количество заработанных денег, успешность карьеры и размер продаж напрямую зависят от того, какие мысли мы транслируем другим людям. Дружеские и романтические отношения могут расцвести или погибнуть в зависимости от того, какие чувства мы передаем окружающим. Чем ниже самооценка, тем легче мы расстраиваемся, и тем чаще приходят гнев, чувство вины, ревность и прочие эмоциональные реакции. Когда самооценка низка, мы склонны топтаться на одном месте. Мы не пытаемся сменить работу, не прекращаем исчерпавших себя отношений, не начинаем никаких новых дел. Некоторые области жизни могут быть совершенно бессмысленными и депрессивными.

Короче говоря, самооценка является сердцевиной нашей эмоциональной силы. Качество нашей жизни часто зависит именно от нее.

Зайдите в отдел книг по самосовершенствованию любого крупного книжного магазина, и вы обнаружите множество книг с решением проблемы самооценки. Как правило, в этих книгах подчеркивается важность позитивного мышления и предлагаются упражнения, помогающие видеть светлые стороны жизни. Рекомендуется фокусироваться на достоинствах, а не на недостатках, также большое значение уделяется визуализации и аффирмациям, которые призваны помочь в этом. Я аплодирую всем этим книгам.

Я за все, что помогает людям, а многие из этих техник действительно помогают повысить самооценку. Но результаты, однако, несколько неоднородны. Улучшение здесь. Новое положение там. Редко кому удается достичь всестороннего значительного улучшения, прибегая к помощи этих инструментов.

Причина того, почему многие из этих техник не оправдывают ожиданий, заключается в том, что они почти не пытаются нейтрализовать сомнения в себе и отрицательные чувства, которые лежат в основе низкой самооценки. Скорее, они пытаются победить их с помощью позитивного мышления.

Эти попытки, безусловно, похвальны, но сомнения в себе и негативные эмоции могут быть довольно устойчивы. Если представить жизнь как автобусную поездку, то сомнения и отрицательные чувства — пассажиры этого автобуса. Вы сидите

за рулем, а они располагаются на пассажирских местах и считают, что должны быть на вашем месте. Использование традиционных методов особо ничего не меняет.

ТЭС предлагает освежающе новый подход к этой проблеме, который принесет волнующие всесторонние изменения. Я был свидетелем того, как люди полностью меняются благодаря этим техникам. Их манера поведения, осанка, речь и жесты совершенно изменились и стали отражать более позитивную и уверенную в себе личность. Их друзья и коллеги утверждали, что рождение этого «нового» человека произошло прямо у них на глазах.

В отличие от традиционных методов, которые ориентированы на создание новых отношений и взглядов, ТЭС эффективно освобождает от сомнений в себе и отрицательных чувств. ТЭС ссаживает нежелательных пассажиров с передних мест и выталкивает их из автобуса. А когда их выгнали, они больше не могут подпитывать низкую самооценку.

Сомнения в себе и отрицательные чувства, которые формируют низкую самооценку, являются формой негативных эмоций, с которыми, разумеется, и предназначено работать ТЭС. Вспомните формулировку открытия, лежащего в основе ТЭС: «Причина всех негативных эмоций — нарушение в энергетической системе тела».

Если держать эту фразу в голове постоянно, то процесс повышения самооценки будет очень прост. Просто применяйте базовый рецепт к каждой имеющейся негативной эмоции. Они уйдут одна за другой, после чего равновесие между положительными и отрицательными эмоциями неизбежно сместится в сторону позитивных. Обновленная и уверенная в себе личность выйдет на поверхность. Нежеланные пассажиры вместе со своим багажом будут навсегда выброшены из автобуса.

А теперь будет идеальным выполнение процедуры достижения личного мира (смотрите статью «Использование ТЭС при зависимостях» в этом же приложении). Она автоматически действует на все те негативные события, которые бесцеремонно вторгаются в пространство здоровой самооценки.

Аналогия: деревья в лесу

Я хочу предложить аналогию, которая в дальнейшем поможет вам понять эту концепцию. Представьте, что каждая ваша негативная эмоция или конкретное событие — это дерево в лесу низкой самооценки. Они могут быть отражением событий из вашего прошлого, таких как оскорбления, насилие, неудачи, страхи, чувство вины и так далее. Их могут быть сотни, и они могут быть такими огромными, что будут напоминать джунгли.

Давайте представим, что в лесу вашей низкой самооценки растет сто зараженных деревьев. Если вы срубите одно из них (нейтрализуете при помощи ТЭС), у вас останется еще девяносто девять. Хотя вы и получили некоторое эмоциональное облегчение, срубив одно дерево, это пока еще не слишком заметно.

Но что произойдет, если вы методично будете срубать по одному дереву ежедневно? Постепенно лес начнет редеть. У вас появится больше свободного пространства, в котором вы сможете передвигаться, и больше места для отдыха.

В конечном счете, благодаря настойчивому применению ТЭС все эти деревья исчезнут, а их место займет бóльшая эмоциональная свобода. Мир выглядит по-другому, когда лес исчезает, и появляется новая самооценка.

К счастью, вам не потребуется вырубать всю сотню деревьев, чтобы получить результат. Это обусловлено тем, что нейтрализация нескольких негативных эмоций одного типа ведет к уничтожению всех остальных подобных эмоций.

Представьте, например, что в вашем лесу есть группа из десяти деревьев, которая называется «опыт насилия». Срубите самые крупные из этих деревьев с помощью ТЭС. Как только вы проделаете это с тремя или четырьмя деревьями, оставшиеся шесть или семь рухнут сами по себе. Процесс приведения в равновесие энергетической системы у нескольких деревьев распространится и на остальные деревья того же типа.

В дальнейшем вы сможете применить этот эффект обобщения к другим группам деревьев, которые могут называться «неудачи» или «оскорбления». Таким образом лес из сотни деревьев может быть уничтожен в результате удаления всего лишь тридцати деревьев.

Станьте наблюдателем

ТЭС повышает самооценку быстрее и куда более мощно, нежели традиционные методы. Но на эти перемены уходит гораздо больше времени, чем в случаях с фобиями или травмирующими воспоминаниями. Если на изменения в последних предполагаются минуты, то глубокие перемены в самооценке часто требуют нескольких недель. Это происходит потому, что повышение самооценки происходит в результате трудоемкого удаления многочисленных негативных эмоций (деревьев) по одной или по несколько за раз.

Хотя на полное изменение самооценки уходят недели, тем не менее процесс идет полным ходом. Незамедлительное ощущение эмоциональной свободы, которое наступает после уничтожения одного дерева, обычно не является заметной переменой в более глубокой проблеме самооценки. Но накопленные изменения, приходящие в результате удаления нескольких деревьев, будут заметны, если вы станете наблюдать за происходящим.

Происходящие внутренние перемены постепенны, еле уловимы и мощны. Эти ощущения настолько естественны, что вам не всегда удается их осознать. Но со временем ваши друзья начнут говорить о том, что вы изменились, тем самым давая неопровержимые доказательства наличия изменений. Но пока этого не произойдет, вам надлежит быть наблюдателем и настраиваться на то, что происходит у вас внутри.

Например, обратите внимание на то, что на очередной отказ вы отреагировали более спокойно, нежели раньше. Понаблюдайте за тем, что вы чаще стали говорить громче и начали лучше к себе относиться. Прислушайтесь, насколько позитивнее стали ваши разговоры. Посмотрите на реакцию окружающих, когда вы излучаете большее чувство уверенности в себе.

Быть наблюдателем очень важно, потому что без этого вам может показаться, что ничего не происходит, и тогда вы бросите работу на полпути.

Что делать дальше

Метод очень прост. Он являет собой сущность процедуры достижения личного мира.

В нем всего два шага.

1. Составьте полный список негативных эмоций, вызванных событиями из прошлого, которые вы только сможете вспомнить. Включите в него страхи, оскорбления, чувство вины, гнев, насилие, слезы и все прочие негативные эмоции. Это могут быть эмоции разной силы, но поместите самые негативные в вершину списка. Это необходимо, потому что именно с них вы и начнете. Не беспокойтесь, если вы не вспомнили все сразу. Вы сможете добавить их в список позже, как только они придут вам в голову.
2. Применяйте базовый рецепт каждый день для того, чтобы «срубить дерево» из вашего списка. Выполняйте это ежедневно, пока негативные эмоции (деревья) не будут уничтожены. Постоянно наблюдайте за происходящим прогрессом. Если позволит распорядок дня, проводите более одного цикла базового рецепта в день. Это позволит вам удалять большее количество деревьев за один раз. Но вы должны работать с каждым деревом по очереди. Не стоит объединять работу над ними всеми в течение одного цикла базового рецепта. Когда вы будете работать с определенной негативной эмоцией, может упасть и не одно дерево, но вам не удастся ускорить действие эффекта обобщения. Просто фокусируйтесь на каждом дереве.

Через несколько дней вы наверняка заметите, что «большие деревья», стоявшие в начале вашего пути, уже ничего для вас не значат. Это вполне закономерно. И это вызывает невероятное ощущение свободы. Наслаждайтесь им!

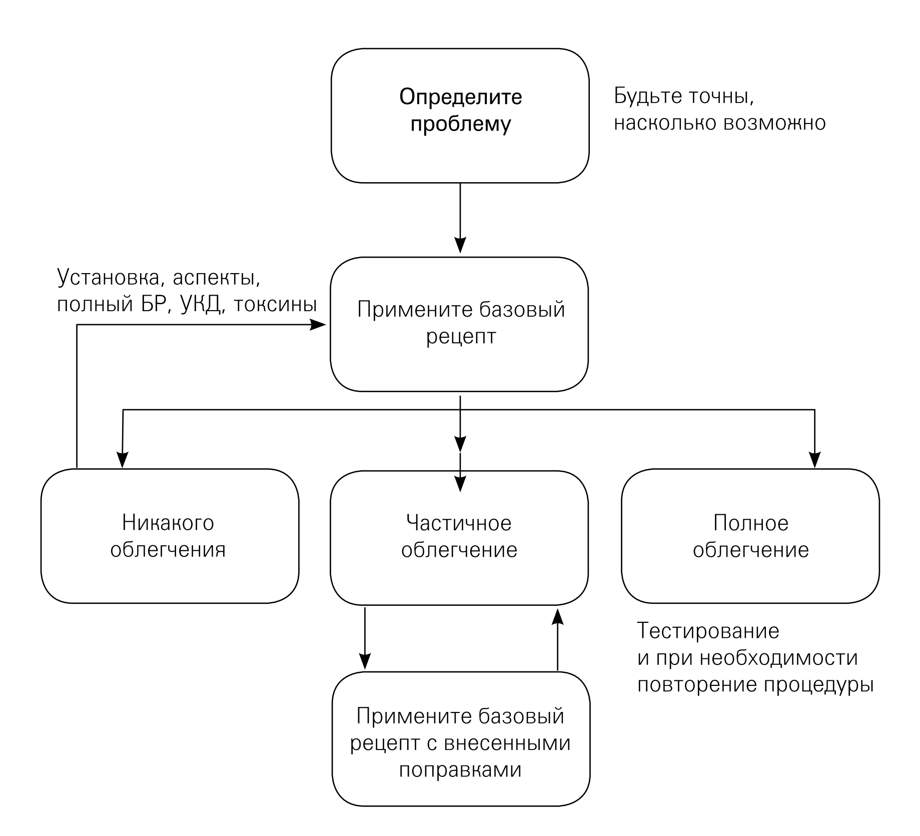
Приложение В

Схема использования ТЭС

Данная схема представляет собой инструкцию по применению ТЭС. Это — очень полезный путеводитель по полученным знаниям, который поможет вам определить, на каком этапе процесса вы сейчас находитесь. После нескольких опытов использования схемы она станет частью вашей жизни.

БР — базовый рецепт;

УКД — упражнение ключичного дыхания.



Научно-популярное издание

Крэйг Гари

ТЕХНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ
Акупрессура и депрограммирование подсознания

Подписано в печать 01.02.2011.
Формат 60×88 1/16. Печ. л. 10. Тираж 1000 экз. Заказ №

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии.

Издательская группа «Весь»
197101, Санкт-Петербург, а/я 518.
E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: http://www.vesbook.ru

Вы можете заказать наши книги:
в России («Книга — почтой») по адресу издательства:
197101, Санкт-Петербург, а/я 518,
или на сайтах www.vesbook.ru, http://точка24.рф
в Германии
+ 49 (0) 721 183 1212.
+ 49 (0) 721 183 1213.
atlant.book@t-online.de
www.atlant-shop.com
в Белоруссии
+10 (37517) 242 0752.
+10 (37517) 238 3852.
в Украине
магазин EZOP.UA
+38(044)5782454
www.ezop.ua

Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97